TX 725
.H3
Copy 1

# MAZDAZNAN
## Maistų Rankvedis.

---

Dr. O. Z. HANISH

# MAZDAZNAN
# Maistų Rankvedis

## VIRTI IR NEVIRTI MAISTAI
## KĄ VALGYTI IR KAIP

IŠ VEIKALŲ
DR O. Z. HANISH

LIETUVIŠKAI SUTAISĖ
J. A. ZĖČIUS

IŠLEIDIMAS
MAZDAZNAN DRAUGŲ DIEVO
SEATTLE, WASH.
1911

TX 725
.H3

Copyright 1911
by
J. A. ZELTCHIUS
Seattle, Wash.

Išleidējai visas tiesas pasilaiko.

#50

©Cl.A330675
201

# PRAKALBA.

Kiekvienas manantis žmogus turi patėmyti reikalą pamatinio atitaisymo šiądieninio virimo dailos. Jog dabartinei būdai pataisymo maisto del žmogaus pilvo nesutinka su visatinu įstatu gamtos tai yra aiškiai patvirtintu per viršyjimą išsiplėtojusių vargų ir nelaimių. Jog yra du būdai gyvenimo, teip-gi negalima užginčyti; — teisingas ir klaidingas. Pasiskyrk teisingą kelią arba būdą, o laimė ir ylgas amžis bus užmokesniu. Šitai yra pasiuntinyste arba missija "Mazdaznan Maistų Rankvedžio" idant atidengti seurą kelią kuriame gal nieks nepaklys ir dasieks idant išrišti ekonomiškas užduotis — ypatišką ir draugijišką.

Mazdaznan Maistu Rankvedis yra pagal mokinimus filozofijos ir mokslo gydymo ir sveikatos, per mokslišką kūno priežiūrą ir proto valdymą. Jeigu męs turim valgyti, tai pasirinkim tiktai kas yra labiause šelpiantis augimia, išsivystymia, bujojimia ir subrendimia.

Teikdamas Palaimas Santaikos ir
Turto link Tobulystės visuose daigtuose,

Seattle, 1911. J. A. ZĖČIUS

# MAZDAZNAN
# Maistų Rankvedis.

## GRUDAI
### IR JŲ VERTĖ.

KUOMET žmogus yra sudarytas iš nesuskaitomų inteligencijų bei surinktinai pradinių (elementariškų) idant atlikti darbą, kuriam jis yra Gamtos paskirtas, bei pakol savęs apsaugojimas bus pirmu įstatu Gamtoje, tai patol jis turi naudotis iš dviejų veikėjų gyvastyje idant paamžinti arba daryti nepaliaujamu savo stoną, bei šitie du veikėjei arba skrytįs yra: *kvėpavim's*, kuris palaiko jo protą, bei *maistas*, kuris paamžina jo medegiškus arba fyziškus palinkimus.

Kvėpavimas suteikia žinystę dalykų ir palaiko prigimtą patraukimą arba instinktą šiurkštiasniuose, bei tiesioginis supratimas arba intuicija, sumaišyta su protavimu labiaus išlavintuose, veda žmogaus pajautimus idant teip surinkti iš neišmatuojamos sankrovos duosnios gamtos kad užlaikyti organiškas nuoveikmes jų sveikame stonia.

Kuomet fruktai (vaisiai) yra viršyjantis sudrūtintojas (tonic) bei daržovės yra iš didelės dalies valytojai, nė vienas iš jų netalpina savėje maistingų medegų užtektinai, idant užlaikyti stangrybę ir gyvastį, nors, žmogus gal gyvęs ant jų ligi gerokai seno amžiaus. "*Ramstis gyvasties*," dėlei sukoncentruotos prigimties sudėtinių pamatiškų jų sudarymia, ir toliaus pasiliks grūdų palaikomas, kurių yra skaitlingos yvairybės iš ko pasirinkti bei kurie yra neapiprekiuojamos vertės jų laikia ir metlaikyj kaipo ir klimatiškuose padėjimuose. Yra laikai, kuomet žmogui reikia miežių, o kitą laiką avižų ar rugių, vėl, męs turim atmainyti su kukuruzais bei ryžiais, grikais bei kviečiais ir tam panėšiai. Vienok

*kviečiai* ir toliaus pasiliks svarbiausiu produktu jeibkokiame klimatia; išpildanti surašą paduodamų valgių užlaikančių tobulą sveikatą.

Kviečiai, kaipo ir visi kiti grūdai, yra pagerinimu dėlei žmogaus išmislumo paraginto per įkvėpimą. Vienok nors daugumas grūdų yra vienokeriopais su šitai planeta jų laukinesniame padėjimia, kviečiai yra kryžiuota veislė grūdų, tobulinta svieto garsaus žemdirbio Zarathushtro, kuris gyveno daugel tūkstančių metų pirm Plato, anot Grekų chronologijos.

Po visiškam ištyrimui ir analizai (išdėstymui), yra randama jog kviečiai talpina savyje visas būtinas ir reikalingiauses sudėtines dalis atsakančias elementams žmogaus anatomijos (kūno sudėjimo). Sutvarkymas kviečių yvairių kokybių yra tokios prigimties kad, pradedant nuo lukšto kur gyvastis susijūngia ir pasekant sluogsnį ant sluogsnio link jų išlaukinio apdangalo, kiekvienas elementas vedantis sveikaton yra įkūnytas, veikia ir šelpia organus kūno, atlikimia yvairių nuoveikmių kaipo yra Gamtos įsakyta. Lukštia męs randam tirpstančius fosfatus užtektinose kiekybėse idant gaivinti ganglijonišką systemą; pridūrmu prie šitų, vidurinėse pusėse, teip it užmazgos (kur kiaušiniai yra suformuoti), bei kurios sutveria didesnę dalį branduolio, yra krakmolai ir albumin'as, suteikianti karštį bei stangrybę; apsupanti šitais užmazgas, yra nitrogeniškos medegos teip–tai reikalingos užlaikymui raumeninių audimų; apsiaučianti visą šitą, kaipo ir apsaugojantis sluogsnis skūros, yra sėklos eilios talpinančios potassium'ą, sodium'ą, calsium'ą, bei sucn'ines druskas, kurios šelpia paversti krakmolą cukrun bei pasekliui paskubina žlebčionę arba virinimą maisto bei pagerina suvienodinimą; sluogsnis pridūrmu sekantįs šitą, talpina tokias sutaisytas phosphates, sierą, silicon'ą, chlorine bei kitus mineralus kurie užlaiko kaulus, dantis, sausgysles, etc.; išlaukinė skūra turi geležį, magnesium'ą ir tokius mineralus kurie yra būtinai reikalingi del pakėlimo žar-

nų veikmės, užtikrinanti atsakantį plovimą systemos, duodanti skonį bei tvirtumą maistams, — padėjimą visiškai reikalingą idant užlaikyti sanlydingas veikmes perdėm da dalikatniasnę systemą, užtikrinanti protišką skaistumą bei užlaikanti žmogų jo valdyboi kuri laikys jį sanlydoi su Begaliniu.

Nors per dauglinkius processus, prieššlebčiotiną bei elektrizavimo, visi kiti grūdai gali būti pagerintais idant užimti vietą kviečių, pastariejie vienvaliai atstovės savo, dėlei buities kad jokia veikmė negali būti išgalvota, idant pagerinti tą, ką Gamta jau taip pilnai nutarė kristalizuodama organizuotus elementus. Net teip, it joki vandenys negali būti iškoštais lig laipsniui idant sulygti vaisius (fruktus), teip joks sutaisym's, jeib-kaip moksliškas, negali pakreipti kitų grūdų lig laipsniui teip augštai išvystytam, kaip kviečiai. Kviečiai, dėlei šitos priežasties tapo ideališku maistu žmogaus per tūkstančius metų bei visados buvo ambrozija (dievišku penu), manna dangiška, sveikatai giminių (tautų).

Kviečių išradimas tapo padarytas pusėtinai anksti istorijoi žmogaus bei šita buitis tapo visatinai žinoma jog tai iš tiesų buvo lygsvaringiausiu ir maitingiausiu iš visų grūdinių maistų, suteikenčiu prigimtinėi proporcijoi visas savastis teip-tai reikalingas, būdavojimui ir išvystymui tobulos sveikatos žmogiškame kūnia.

Kaip tiktai pilna vertė kviečių ir jų vaišinimas pataisyme valgių yra persitikrinti, tai žmogus galės suprastinti savus būdus gyvenimo ligi laipsnio persitikrinimo žodžių Didiasnio Mokytojaus kad "žmogus gyvena ne del vieno maisto, bet del žodžių kurie išeina iš burnos Dievo." Teip, žmogus žinos kad yra didiasni džiaugsmai, sveikiasni kūnui, bei neapsakomai džiaugsmingiasni datyrimai prielankųs išvystymui skarbų protia pavėlintų, negu tie kurie yra pamasinti valgiu bei gėrimu, ir tuomet vėl bus jo protui atminti stebūklingi žodžiai Mistro, sakanti: "Karalystė Dievo nesusideda tiktai iš valgio ir gėrimo."

Pritaikant biskį sumanumo, žmogus gali greitai išmokti pataisyti nesuskaitomą daugybę grūdinių valgių kurie pilnai pripildys surašą valgių; bei atmainytinai naudojami taisyklingoi tvarkoi, o prie jų imamos daržovės ir vaisiai (fruktai) kurie yra metlaikyj arba savo laikia, žmogus turi užtikrinimą atsiekimo tikslo kurį stengiasi atsiekti — tobulą sveikatą, prailgintą laimę sanlydžę buveinę.

# Duonos Darymas.

Svarbiause užduotis kurę sveikatos jieškotojas sutinka, tai yra darymo duonos. Jeigu neapsipažinęs su chemija virėjystės, klaidingos ideos bei veikmės tankiai veda prie padarymo daigto — tinkamo tiktai del kanuolės kamščio. Sena patarlė turi, jog "duona yra ramsčiu gyvasties." Su nurodymu prie patarlės, męs galim įtarti jos analyzą arba išdėstymą. "Ramstis gyvasties" raidiškai arba žodis žodin reikštų "užlaikantis gyvastį," bei šitoi prasmėi, tai būtų patartinu žinoti,— kokios duonos, — kurios yra bei kurios nėra užlaikančios gyvastį, idant atskyrimas da lengviaus būtų galima padaryti.

Duona naudojama daugumos Amerikonų ir Europiečių žmonių, yra padaryta iš kviečių baltų miltų, arba smulkių miltų, ir talpina 75-kis nuošimtį krakmolo. Kada-gi krakmolia nėra maisto, tai šitokia duona veda prie vienpusiško badavimo. Daugel fiziškų ir protiškų suirimų galima susekti prie nenuosaikaus arba perdaug jos naudojimo. Bepražydintis vyriškumas bei moteriškumas, pavergti prie įtempimo mokslainių ruimo darbo, tankiai gauna kaipo to užmokesnį, — rūdyjantį palietimą smegenų karščiavimo, vietoi nuopelningo mokslo kuomet dirksnių spėka yra ištuštinta neprotingai naudojant karbonacijiškus maistus. Kūdikiams reiktų neduoti baltos duonos, ypatingai kuomet su sviestu aptepta. Nes ši veikia jų sistemose it lėtųs nuodai bei

deda pamatą belaikinei silpnai sveikatai.

Visi švelnųs ir smulkųs miltai, toki kaip: Augštas Patentas, Geismo Patentas, bei kiti skaitlingi dabar ant rinkos besirandanti, yra apverktinai neužtektini maisto vertėse, kurios tapo pragaišintom's malimo bėgyje, ir nėra naudingu nei apsaugotu juos naudoti darymia duonos, blynų, pyragų ir kit-ko.

Yra balti miltai vadinami "žemos kokybės," abelnai, gaunami tiktai melnyčiose, kurie talpina gerą maisto vertę. Jie yra smetonos geltonumo spalvos, ir jeigu priderančiai naudoti, padarys maitingą duoną. Kaštuoja mažiaus negu pusę "augštai patentuotų," bei yra toli viršesni kaipo maistas, nors, žinoma, šiek-tiek niekesni arba prastesni negu "viso kviečio grūdo" arba net graham miltai.

Dauguma graham miltų ant rinkos yra tiktai mišinys patentuotų miltų bei rupių sėlenų.

Viso kviečio grūdo miltai nėra teisingai viso kviečio grūdo, bet yra tiktai teip vadinami del reikalavimo viso kviečio grūdo miltų. Visas kviečio grūdas sumaltas niekuomet nepadaro pilnai tyrų baltų miltų, vienok biskį gelsvi o iškepti duonoi yra tamsios spalvos. Visas kvietys sumaltas Mazdaznan Melnyčioi, duos geriasnį užganėdinimą duonos darymia negu koki nors miltai sumalti paprastoi melnyčioi, kuri malimui nenaudoja senoviškos mados akmenų. Vienok net ir tuomet—miltai turi būti naudoti kuomet yra švieži, ir neatidengti orui bei drėgnumui.

Kasdieniniui naudojimui, tiktai nefermentavota [beraugo] duona del maisto turi būti naudojama, nes su mielėms duona padidina raugo veikmę, naikindama gyvastį duodančius turtus maisto bei versdama alkoholiškus išdirbimus ant organizmo, kas pasirodo blėdingu širdžiai, nuosekliai ir nervų systemai.

Po mažai praktikos, nefermentavotos duonos padarymas taps teip lengvu, kaipo ir padarymas duonos sumielėm's.

Paslaptis padarymo nefermentavotos duonos, kad ji būtų pauri ir saldi, — yra turėjimu šviežių miltų, ir jų da net šiltų naudojimu. Metalas daro įtekmę bemalant ant grūdų ligi augštam laipsniui, ypatingai, kuomet metalas bemalant įkaista, todel reik tik tiek malti, kiek tam sykiui reikia.

Yra įsteigta buitis kad kukuruzai kurie buvo malti senoviškos mados melnyčioje, kils kepami — net ir be jokio kėlimo medegos ir buityje bus pauriasni ir gardiasni negu kad būtų malti volų melnyčioi. Volų malti kukuruzai reikalauja naudojimo — kepimo arba kėlimo miltialių, bei kuomet jie tuomi mieriu naudojami tai niekuomet neatsiekia kokybės—senos mados kukuruzinės duonos. Kas yra tiesa apie kukuruzus ir kviečius tai teipgi yra tiesa ir apie visus kitus grūdus.

Chemiškos analyzos (išdėstymo) bei nesuskaitliuojamų ištyrimų buvo darodyta, kad kviečiai savieje talpina — visus reikalingus elementus idant užlaikyti gyvastį neaprubežiuotai. Naudojant viso kviečio grūdo miltus, "ramstis gyvasties" visados bus po ranka idant prašalinti "baisų naikintoją." Daug naujų skirsnių — tokių miltų yra dabar ant rinkos, visi turinti pūnktus užsitarnavimo. Lygios proporcijos sijotų miltų ir sėlenų, padarys puikę duoną.

Prie kviečių, kaipo maisto grūdai, pareina — rugiai ir miežiai. Miežiai, nors turtingi nitrogeniškoi medegoi, yra neužtektini klijaunumia, ir delto turi būti maišyti su kviečiais arba rugiais idant padaryti gerą duoną. Rugiai talpina daugiaus cukrinės medegos negu kviečiai arba miežiai, bei jų nitrogeniška medega yra ankštai gimininga varškinei medegai; kuri juos padaro garbintinu maistu.

Avižos, galima aprokuoti kaipo maistas tiktai laikia šaltų orų, arba žieminiuose klimatuose, vienok net tuomet turi būti sujungtos su užtektinai daržovių arba vaisių idant išimti jų kaitinančias medegas. Sujungtos su kitais grūdais, jos patarnauja geram tikslui jų tik-

ram metlaikyj. Avižinė košė, jeigu neišvirta dubaltavam puodia per 5-kias lig 7-nių valandų, praktiškai yra nesužlebčiotina žmogaus viduriam's, ir perviršyjančiai blėdinga kūdikiam's.

Grikiai reiktų labai mažai naudoti dėlei jų karštį gaminančių medegų. Jie perkaitys kraują ir bus priežastimi išbėrimo skūros jeigu nesujungti su gausum naudojimu fruktų.

Ryžiai, nešveisti, tarnauja kaipo puikus daigtas maisto, o sujungti su fruktais ir daržovėms, yra lygųs kviečiams maitinančiose medegose — jeigu nepelkėje auginti. Šveisti ryžiai, sago, topioka, arrowroot, etc., yra nuo 75 ligi 90 nuošimčio krakmolas ir galima naudoti, tik labai čėdlyvai kuomet sujungti su maistais didiasnės vertės.

Maize, arba Indijoniški kukuruzai (geltonos rušies] yra turtingi karbonoi — formoi aliejaus, ir labai vertingi kaipo maistas šaltuose klimatuose del gaminimo kūniško karščio. Labai mažai—jeigu būtų valgomi vasaros laiku. Kukuruzų miltai greitai pagenda dėlei lengvenybes su kure riebi medega imasi oxigenavimosi. Balti, arba pietinio krašto, kukuruzai talpina mažiaus aliejaus ir galima naudoti kaipo maistas visuose metlaikiuose, nors su mažiasne nauda kaipo kviečių arba rugių.

Naudojimas mielių kepimia duonos nėra patartinu —jeigu iškepimas nėra visišku. Veikmė fermentacijos [raugo], jeigu nesustabdyta užtektinu karščiu kepimo laikia, vienvaliai eina savo keliu ir po priėmimo pilvan, o kuomet tas organas yra nusilpnintame padėjime, didi nelaimė yra pasekme. Privedžiojimai buvo klaidingai daromi,— kad mielių augalas yra panaikintas laikia kepimo, vienok jeigu ištyrimas yra padarytu, tai bus atrasta, kad kriaukšlys-pluta yra praktiškai vienatina dalimi bakano duonos kuris yra visiškai laisvu nuo rūgimo. Visas šitas galima darodyti — pamerkiant šmotą baltos mielinės duonos puodukan šilto vandens ant ke-

turių valandų ir užtėmyjant atmainas kurios įvyksta.

Balta mielinė arba su mielėms kepta duona neturi būti valgoma kuri nebuvo džiovinta ligi auksinio rudumo, nelabai karštam pečiui; vienok ne ant pečiaus. Rudavimo veikmė atmaino krakmolą į dextrin'ą, kuris yra maistingu ir lengvu vidurių žlebčionei, bei teip-gi pasekmingai panaikina rūgimą.

Moksliškas ištyrimas parodė jog benuosaikus naudojimas baltos su mielėms duonos yra viena iš pirmpradinių priežasčių girtybės. Būvant žymiai kiekybei alkoholiaus—spirito šitos rušies duonoi, jos naudojimas gimdo ligūstą troškimą degančių likerių—gėrimų. Šitas paduoda priežastį delko daug ypatų yra apsivedę su balta mieline duona it girtuoklis su ryto stikliaiu. Kad tos dievuotos, motiniškos dūšios, teip-tai darbščiai dirbančios eilėse Blaivystės Draugysčių atkreiptų savo atydą link išmetimo mėsos, su mielėm's duonos bei krakmolo maistų nuo šeimynos stalo, girtybė būtų daigtu praeities.

Mūsų prisirišimas prie baltų sijotų miltų maistų bei kepimo tavorų privarė žmogų prie bemier' naudojimo kūninių mėsų. Mūsų protėviai mėsos labai mažai naudojo, arba suvis ne; delto kad jie turėjo sveiką duoną, kuri tvėrė "ramstį gyvasties;" jie naudojo daržoves jų metlaikiuose bei gerai pasinaudojo fruktų skystimais, fermentavotais ir nefermentavotais. Duok mums gerą duoną bei viso-grūdo maistus, valgant vidutiniškose kiekybėse, o mėsiniai puodai Egipto bus palikti užpakalyj net kaipo Izraelius paliko verguvės padėjimą.

Karšta duona, būlkos ir džiovinti pyragėliai ant vakarienės yra lygus "vidūrnakčio vaidykloms," priimniems jautimams antpilvyj, bei laikiniams atsilankymams šeimyninio daktaro. Protingam užtenka žodžio.

Būdas darymo duonos iš "rūgščios tešlos" turi likti nupeiktu. Tai yra nedalikatna, bei skoniai išgamystės. Tas pats galima pasakyti apie "raugintos tešlos" karštus blynialius. Virimas ir kepimas atmaino padė-

jimus lig tūlam laiptui, vienok neatitaiso blogo. Žmogaus skilvys (pilvas) nėra atsakomu indu del tokios fermentacijos (raugo), praleidus tą laiptą jau labai, labai seniai.

Kepimo proškos arba miltialei, paprastai nėra palaiminti su tyrybe, ir daugumas jų šnypščiančių ir putojančių medegų yra iš priežasties talpinimo alūno bei ammonijos, — abiejų didiai blėdingų systemai. Tyros kepimo proškos arba miltialiai yra sudaryta iš tartariškos rūgšties ir bicarbonate of soda, o maišymienė šitų dviejų chemikalų sustato rochelle salts (druskas). Įprastas naudojimas duonos — darytos su šituo veikėju, nors galima būti užvadintos medikavota, yra labai nesveikas, padaro skilvio nemalimą ir yvairias pilvo silpnybes.

"Rūgštus pienas ir šarminė druska" galima priskirti prie papriešinamų būdų duonos darymo. Yra beveik negalimu daigtu nuspręsti teisinga kiekybė kožno daigto, o perdaug vieno arba kito, suirimas pilvo bus pasekme.

Miltai turi būti laikomi sausai, nes mažiauses drėgnumas juos pagadys. Duona su pienu padaryta bus baltiasnė ir geriasnė negu kad padaryta su vandeniu. Pienas turi būti šutintas, ne šildytas, ir nedaleistas tapti žemiaus temperatūros drungnumo. Pieno duona reikalauja mažai arba suvis nė trapinimo, bei mažiaus miltų reikalinga negu kaip kad kuomet vanduo yra naudojamu. Molinis indas turi būti naudojamu pasirinkimia vietoi medinio arba blėtinio, nes galima užlaikytie švariasniu bei geriaus užlaikys "tešlos" temperatūrą.

Su druska iškelta duona yra labai patartina, vienok reikalauja šiek-tiek praktikos idant padaryti gerą sveiką duoną.

Bulvinė duona gali būti naudojama su apsauga, jeigu būlvės yra miltingos bei lygios kiekybės pieno ir karšto vandenio naudotos, dadedant vieną stalavą šaukštą cukraus del kiekvieno ketvirtdalio arbatinio šaukščiuko druskos, šitą visą padarant į silpną tešlą, šitai

daleidžiant stovėti šiltoi vietoi per adyną pirm jos sudėjimo į kempynės pyrago tešlą. Į ketures vidutiniško didumo būlves, vieną stalavą šaukštą cukraus.

Męs būdavo padarom labai puikią duoną, sumaišydami antralakus su sėlenom's; ir su daržovėms arba fruktais jų metlaikyj, turėjom didžiausę ištvermę ir laimingiausį laiką negu visi skaniai ir moksliškai sutaisyti maistai gali įtarti.

# Duona.

## NEFERMENTAVOTA VISO KVIEČIO-GRŪDO DUONA.

Sumalk kviečius su akmeninėm girnom, arba Mazdaznan Grūdų Melnyčaite. Sumalk juos vidutiniškai stambei. Sumalk tik tiek, kiek tu tikiesi tuom kart naudoti, nes šviežiai sumalti miltai geriaus kils bei užlaikys savo prigimtą kvepėjimą ir saldumą. Paimk kvortą drungno vandens, vieną stalavą šaukštą druskos, du stalavus šaukštus cukraus bei du stalavus šaukstus aliejaus. Maišyk miltus į skysčius pakol padarys silpną košelę. Maišyk smarkiai ir visiškai. Užudengk stotką su audeklu ir pastatyk vidutiniškai vėsioi vietoi ant trijų iki šešių adynų—pagal metlaiky. Iš dalies stambųs miltai pūsis ir prisigers oro, pasekliui darydami tešlą paure. Kuomet pasiruošęs minkyti tešlą, dadėk biskį smulkiasnių miltų ir minkyk su rankom per pus-adynį pakol tešla taps mikli bei risis kaip kulka, bet neturi būt stipri. Dabar sudėk į gerai išaliejuotas dėželes-blekines kurios yra uždengiamos su antvožais. Pripildyk tiktai dvi-trečdalias dėžės. Sudėk tuojaus dėžes į vidutiniškai karštą kakalį. Lai duona kepa per tris adynas pirm judinimo. Turėtų kepti mažiause per ketures valandas. Yra gerai turėti blekinikę vandenio viename kampia kakalio, kas pageriš kepimą duonos per galę sudrėgninto karščio (garo). Jeigu nori minkšto kreukšlio, suvyniok duoną į šlapią skurlą ant vienos ar-

ba dviejų minutų kaip tik išimi iš kakalio, arba apibrūžyk su šepečiu vandenin pavilgytu bei paskui aptėpliok su suplaktu baltymu keušinio, Kuomet duona jau šalta, suvyniok ją į vaškinę arba aliejuotą popierą, užpečėtyk ir padėk, ją, arba sukrauk į molinius sūdynus, pastatyk juos sausoi vietoi, laikydamas juos popiera uždengtus. Šita duona visiškai iškepta gerės besendama. Yra labai lengva vidurių malimui, pastūmės veikmę greičiaus negu koks-nors kitas maistas.

## PUSRYTINĖ DUONA.

Kviečiai išmirkyti per keles valandas, paskui šutyti (garu) per dvi arba daugiaus valandų, paskui sutrinti košėn, o kuomet vėsųs sumaišyti su užtektinai miltų idant suvolioti kepaluosna ir kepti karštam kakalyj, darodys ideališką maistą.

## LIAUNINANTI DUONA.

Sumalk tris bertainius svaro besėklių razinkų, vieną bertainį svaro figų, tris stalavus šaukštus sėmenų; dadėk du svarus stambių miltų, sumaišyk ir kepk teip -pat it nefermentavotą duoną. Valgyk šviežę kuomet staigaus palengvinimo trokšti, o ne, tai ir sena patartina. Suraikyk į puscoles riekes ir išdėstyk ant saulės pirm sudėjimo į duoninę skrynę. Nuo prietvariaus labai puiki. Nenaudok šitos duonos laikia mėnesinių arba jų pasekmių.

## LIAUNINANTIS MAISTAS.

Į kvortą rupiai sumaltų miltų arba pusę sijotų ir pusę sėlenų, paimk kvatierką smūlkiai sumaltų žalių valytų žem-riešučių (peanuts chichling), dadėk du kaupinus arbatinius šaukštus cukraus ir mažą arbatinį šaukštą druskos. Suminkyk šitai į silpną tešlą ir kepk pavidalia lazdialių arba paplokščių pyragaičių, pusėtinai karštam pečiui. Vasarą galima iškepti ant saulės. Ant saulės kepta duona lengviau veikia ant jaknų ir išgydo užkietėjimą vidurių į šešes sanvaites naudojimo.

## SALDI DUONA.

Sumalk dvi trečdalis svaro besėklių razinkų, — savo daržovių melnyčioi. Paimk kvortą drungno vandenio, vieną arbatinį šaukštuką druskos, du ar daugiau šaukštu almondinio arba alyvų aliejaus (arba kokio-nors augmeninio aliejaus), sumaišyk visą labą į vandenį, ir maišyk pakol razinkos rodysis jau ištirpę. Tuomet įmaišyk į šitą, namie rupokai sumaltų ant Mazdaznan Melnyčaitės kviečių pakol viskas sudaro tirštoką tešlą. Uždengk sūdyną su audeklu ir leisk pastovėti per naktį. Tuomet ją minkyk teippat kaip ir, darydamas prastą nefermentavotą Tolrytinę duoną. Kepk nelabai karštam kakalyj per dvi ligi pustrečios adynos uždengtose dėžėse. Šita tešla gali būti naudota del blynialių dadedant gerai suplaktą keušinį tešlon ir kepant ją gausioi kiekybėi karšto alyvų arba augmeninio aliejaus.

## FRUKTŲ DUONA.

Sumalk po pusę svaro, razinkų, figų, stambokai sumaltų kviečių, bertainį svaro žalių skūrom nuluptom žemriešučių branduolių, du dramus gum-arabic ištirpytus užtektinoi kiekybėi lietaus arba iškoštam (distilled) vandenyj arba fruktų skystimuose idant suvylginti šitais sudėtines bei suvolioti jeis į stiprę tešlą. Yra geriause—apmiltuoti razinkas, figas ir riešutus su miltais atskirai kad būtų galima taškyti su vandeniu bevoliojant. Sudaryk į vieną per šešis colius šmotus, ir kepk ant karštos saulės ant aliejuotos popieros pakol bus trapi ir sausa. Suvyniota aliejuotoi popieroi, ilgai užsilaikys. Vien's šmotukas po piet, darodys gerą užsigardavimą, nes šelps maisto malimą ir liauninimą.

# Pampuškos ir Blynai.

Idant padaryti geras pampuškas ir blynialius, reikia turėti šaltą stotką, bei sudėtinės naudotos turi būti teip šaltos kaip galima. Tešla turi būti daryta šaltam oria arba laukia pavėsyj, ir plakama smarkiai.

Viskas iš beraugo duonos medegų, turi būti šalti, apart kakalio arba aliejaus kuriame kepama.

Duonos darymo įstatymai,—viską turėti šiltą, net ir vandenį. Vienok jeigu tu nori geras pampuškas arba skauradinius blynialius padaryti, naudok ledinį vandenį, ant ledo šaldytus keušinius, o teipogi fruktus

Męs nerekomenduojam (neteikiam–nepatariam) jokių pataisytų kepimo miltialių, proškų, arba mielių maistuosna, vienok juos apsvarstom, it ir kitas minerališkas maišytines, kaipo gyduoliškus veikėjus ūmuose atsitikimuose ir kur protingai naudojama.

Vasaros laikia, geriause viską atšaldyti ant ledo ir, ažuot naudojimo keušinių, patartina albumen produktai.

Inkstų, pūslės ir pilvo ligose, męs patartume keušinius ir albumen per tūlą laiką suvisai prašalinti, bei kur vanduo naudosis tešlos padarymia, visad' ištirpyk keturis dramus gum arabik į kiekvieną puskvortę jo.

Valgyk maistus teip pataisytus kad jie veiktų sykiu ir kaipo gyduolė.

## SVEIKATOS PYRAGĖLIAI.

Į du puodialius visakvietinių miltų, dadėk pusę arbatinio šaukšto smulkios druskos, sumaišyk gerai ir, dadėk du trynius gerai suplaktų keušinių, pusantro puoduko saldaus pieno. Po maišymo per tūlą laiką, sudėk baltymus dviejų keušinių suplaktų į putas bei palengva juos įvyniok tešlon. Kepk karštam kakalyj per dvidešimts penkias minutas.

## VOKIŠKI BULVINIAI BLYNIALIAI.

Sutarknok šešes didiales žalias būlves ir vieną cibulį smūlkiai; dadėk tris gerai suplaktus keušinius,

vieną stalavą šaukštą cukraus, tris stal. šaukštus miltų idant surišti mišinį; truputį druskos del skonio. Sumaišyk ir kepk karštam alyvų aliejui pakol rusvi ir trapųs. Duok su obuolių, spalgenų arba rabarborų sūnka.

### VISOS DENOS BLYNIALEJ.

Paimk vieną puoduką sijotų miltų; dadėk bertainį arbatinio šaukščiuko druskos ir stalavą šaukštą cukraus. Gerai viską sumaišyk. Dadėk vieną gerai suplaktą keušinį ir atskiesk tešlą su drungnu pienu. Tešlą gerai suplak ir tegul pusadynį pastovi. Skaurada turi turėti pusę colio aliejaus. Pilk tešlą šaukštas po šaukštui skauradon yvairiose vietose, nes kuo mažiasni tuo bus puikiasni. Apversk kaip tik apatinis šonas pradeda rusti. Nedaleisk oro traukio bekepant ant jų pulti. Tegul iškepa dailiai ir trapiai o galėsi naudoti net ir atšalusius.

# GĖRIMAI.

Įprotys gėrimo arbatos ir kavos prikibo prie Amerikoniškos liaudies ligi tam laipsniui kad pasiliuosavimas nuo to galima atsiekti, tiktai per pasiryžimą bei naudojimą protiškos spėkos. Dabartinė sparti gadynė reikalauja atsargaus šeimyninkavimo su dirksnių stangrybe idant atsiekti pasekmingum's, nes paakstinanti gėrimai nieko nesuteikia kaip tiktai sukniubimą mūsų mieriams ir troškimams. Blėdingos pasekmės arbatos ir kavos yra perlabai gerai žinomos idant čion ilgai ant to apsistoti; užtenka pasakyti, jog papratią gėrikai atras žymų palengvinimą nuo pilvo Ir dirksnių (nervų) silpnumų arba ligų, jeigu iš javų kava bei kiti gėrimai bus naudojami į vietą. Statistika parodo jog Amerika yra didžiause kavos gėrimo tauta.

Su mažai studijos ir ištyrimų kuo dalikatniausi ir sotinanti gėrimai galima pataisyti kurie darodys naudą sergančiam, bei per galę veikliasnio proto, šelps protiškai pakrypusį jo ieškojimia žinystės.

## KINŲ ARBA JAPONŲ ARBATA.

Visos arbatos, ąr–tai Japoniška, Kinų arba Rusiška, teip tai vadinta, maž–daug turi nuopelnų del vaistiškų mierių, vienok visiškai vodingos kuomet sujungtos su maistais arba valgiais. Tiktai vienatinis teisingas būdas arbatų pataisymo: — užpilk truputį karšto vandens ant arbatos lapų ir daleisk jiems išsivystyti; laikas yvairuojas, pagal kokybę ir senumą arbatos, nuo trijų ligi 15 minutų. Kaip tik lapai yra išsivystę, užpylk tiek verdančio vandens į puodą kiek yra pageidaujama ir perpilk į kitą puodą, išmetant padugnes. Jeigu tu įdėsi šmotuką saldymedžio arba sandalių medžio (sandelwood) į arbatinį puodą laikia arbatos išsivystymo tai nevarysi rizikos kas–link theine (alkaloid) kas yra nuodingu principu visų arbatų prilaikomu.

Arbatos yra del naudojimo tiktai karščiavimų atsitikimuose, peršalimuose bei plaučių silpnumuose, ir tuomet mažomis kiekybėmis ir silpnai. Naudota be cukraus ir smetonos, arbata darodys didelę vertę, ypatingai, šaltomis žiemos naktimis, bei teipgi vasarą, it sudrūtintojas jeib–kuomet jaučiant žarnų susitraukimą nuo valgymo nenunokusių fruktų ir daržovių. Geras ir sveikas būdas naudojimos arbatos, reikia sutrinti smulkokai ir pataisyti "a la drip" per sūrinį audeklą teip kaip ir taisytum kavą. Kitaip, nenaudok arbatų idant jos tavęs neapleistų ūmame reikalia.

## ARABIŠKA KAVA.

Arba teip–tai vadinta vuoginė kava, nėra gėrimu nė valgiu. Ji yra del vaistiškų mierių ir del tos priežasties yra tiktai proginiu arba retkartiniu gėrimu. Jeigu teisingai pataisyta tai galima naudoti tankiaus laikia šaltų žiemos mėnesių, ypatingai ant švenčių. Buitis yra, jog dėlei vaisbinių arba pirklybinių priežasčių kava nėra daleidžiama nunokti. Yra nuskinta žalia ir išvysto nuodus kurie darodo blėdingumą jaknoms kaipo ir inkstams. Sunokus ir gerai pasistovėjus kava, pabuvusi sandėlyj per porą arba daugiaus metų, paskui iškepta

it atsitikimas reikalauja, gali būti naudojama su mažiaus kenksmingoms pasekmėms', jeigu jos ir būtų. Vienok net ir tuomet kava negalima naudoti kaipo gėrimas prie valgių, o tiktai kaipo lėtas paakstinimas, nuosekliai, kaipo mišparinis arba vakarinis gėrimas draugijiškuose atsitikimuose.

## PRIDERANTIS KAVOS NAUDOJIMAS.

Pats iškepk sau kavą. Del to mierio įgyk teip seną kavą kaip tik gali gauti, arba sudėk savo sandėlį. Bekepdamas nekepk jos pertamsiai. Kuomet padaryta, apvelk kavos grūdus su keušinių baltymu bei tuojaus paskui su valytu sviestu. Laikyk sausoi vietoi. Kavą malk tiktai del pridūrmaus naudojimo. Malk smūlkiai, bet ne kaip miltus. Visados daryk ką yra žinoma it "drip"—varvanti kava. Del to mierio turėk gerai išvalytą vilnonį (flannel) arba dvilinką sūrinį skurlą. Įdėk kavą į skurlą ir užrišk jį ant puodo. Pylk vieną puoduką karšto vandenio ant kavos, ir tegul pastovi apie vieną minutą o paskui užpilk visą ant jos verdantį vandenį kiek pageidauji. Vieno kupino arbatinio šaukščiuko šviežiai sumaltos kavos užtenka del vieno paprastos mieros puoduko. Nenaudok cukraus sau į kavą.

Kuomet smetona yra naudojama, būk atsargus, inpilk pirma smetoną savo puodukan o paskui kavą. Šita lėtai, bet veiks ant kepenų ir žarnų. Visuomet kava, reikia siurbti karšta.

Atsitikimuose pilvo sugedimo bei žarnų, mėšlūngių bei traukučių, gerk karštą juodą kavą su trupučiu romo.

Negalėjimia miegoti, nerviškumia, imk vieną stalavą šaukštą šaltos juodos kavos kas penkiolika minutų pakol apramintas.

## SPIRITINIAJ GĖRIMAJ.

Mūsų neprigimti arba nenormališki būdai gyvenimo reikalauja naudojimo spiritinių arba alkoholinių —stiprių gėrimų kaipo vaistų, vienok jie kaipo įpratimo gėrimai yra pasibjaurėtini ir reikalauja nupeikimo. Yra

organiški negerumai, kuomet raudonasis šampanas, šampano gira, vynvuogių degtinė, Jamaikos romas, Anyžių degtinė, bei salyklinis alus darodys neapiprekiuojamos vertės atsitikimuose, kur spiritiniai gėrimai niekuomet nebuvo naudoti. Normališkame kūnia šitie likeriai arba gėrimai veiks kaipo magiški ir darodys kaipo puikius įnagius pageidautiems mieriams. Jeigu naudoti tiktai ūmuose atsitikimuose, męs neturėsim reikalo kelti blaivybės klausimo. Pilvo, kepenų ir jų pasekančiuose širdies negerumuose, drebuliuose ir karščiavimuose, naudok *druskos degtinę* kaipo įnagį del pasiliuosavimo, suvisu nustojęs valgyti pakol negerumai prasišalina.

## DRUSKOS DEGTINĖ.

Idant pataisyti druskos degtinę, įdėk į puskvortę senos degtinės vieną arbatinį šaukščiuką gerai valytos ir smūlkiai sutrintos stalavos druskos. Gerai sukratyk. Laikyk butelį vėsioi, tamsioi vietoi. Naudok vieną ligi trijų arbatinių šaukštukų, pagal smarkumą atsitikimo ir senatvės. Kuomet kūnas neprakaituoja, į pusvalandį, gerk bezdo žiedų arbatą gausiai, du ligi trijų puodukų tėip karštą kaip tik gali pakęsti, atkartodamas dozą — porciją. Kur bezdų žiedų arbata neiššaukia prakaito, naudok keturis lapus jaborandi į vieną pylną puoduką verdančio vandenio, daleisk šusti tris minutas. Gerk ją karštą ir atkartok parciją į pusę adynos' Šitai darodys beapsirikimo. Šitai yra neapsirinkąs vaistas visuose negerumuose, skaudžiuose ir kitokiuose.

## SALDUS SKONIS BURNOI.

Prisirink laukinių radastų žiedų jų metlaikyj ir sudžiovink. Sudėk juos į molinį arba stiklinį ankštai uždaromą puodą. Po valgių iššveisk dantis bei išplauk gerai būrną ir naudok kelis šituos lapus, kurie turi būt sukramtyti lėtai ir visiškai, nuryjant tiktai skystimą. Šitas duos saldų kvapą, o lėta arbata padaryta iš šitų žiedų, duos tyrą ir patogią spalvą veidui, kuomet gerta pus-valandį po valgio.

## ARTI KAVOS.

Iškepk aukso rudumo — vieną puoduką miežių, du puodukus cielų kviečių, pusę puoduko žirnių, ir pusę puoduko gilių, dadedant vieną unciją cikorijos šaknų. Jeigu padaryta kaip "drip" kava (žiūrėk — priderantis kavos pataisymas) vienok perpilta du syk, turės puikiasnį skonį negu, negu geriasnių maišymų.

### KVIEČIŲ KAVA.

Kepk du svarus cielų kviečių pakol rudi. Kaip-tik išimti iš kepyklos, įmaišyk į juos baltymus dviejų keušinių, gerai suplaktų ir užsūdytų tik truputį. Maišyk gerai ir visiškai, pakol grūdai yra tobulai apipalivoti. Laikyk blekinėi arba puodia. Nerodyk šviesai. Malk tik tiek, kiek tuojaus naudoji. Trijų stalavų šaukštų užteks del kvortos vandens. Sumalk smūlkiai. Neviryk, tiktai varvyk teip-pat it Išminties Kavą. Jeigu pataisyta moliniuose arba purcelėniniuose puoduose tai išvystys puikiasnį kvepėjimą negu Arabiška kava.

### IŠMINTIES KAVA.

Du puodukus miežių, tris puodukus kviečių, pusę puoduko rugių. Kepk pakol rudi. Šito mišinio, naudok tris stalavus šaukštus kvorton vandens. Pataisyk šeip: Ant puodo uždėk milinį skurlą arba dvilinką sūrinį audeklą; į šitą sudėk savo smūlkiai sumaltus grūdus, bei ant jų užpylk puoduką karšto vandenio. Leisk pastovėti vieną minutą, paskui pylk ir likučius verdančio vandenio ant jų. Uždengk ankštai kaip greičiause galima. Užstatyk ant mažos ugnies ant minutos, vienok nedaleisk užvyrti. Kaip tiktai visas vanduo perėjo per tirštimus, nuimk audeklą, išmesk padugnes ir tuojaus duok karštą kavą, ją pildamas ant šviežios smetonos, bet ne kavon smetoną.

### SVEIKATOS KAVA.

Paimk kiekybę cielų miežių [negrūstų nė tarkuotų] ir pamerk juos ant dvidešimts keturių adynų į tiek vandens kiek jie gali sugerti. Laikyk šiltoi vietoi. Išdžiovyk miežius lėtu karščiu bei kepk nekarštam kakalyj,

kaip-kada pamaišydamas. Pataisyk ir duok it Išminties kavą.

### KOKOA.

Vienon puskvortėn verdančio vandenio įdėk tris stalavus šaukštus kokoa sumaišytus su tiek-pat cukraus; viryk pamaži per dešimts minutų ir dapilk vieną kvortą verdančio pieno, baltymą vieno keušinio bei truputį vanilės extrakto, su truputėliu druskos. Maišyk visiškai ir duok karštą.

## ŠOKOLADAS.

Įdėk į granitinę skauradą ketures uncijas suskusto šokolado, tris šaukštus cukraus, bei tris š. karšto vandenio; maišyk ant karštos ugnies pakol taps švelnus. Turėk dvigubam puodia užvirusio vieną kvortą pieno, į kurį, supilk sutirpusį šokoladą beplakdamas su šluotuke arba šakute. Pagardyk su vienu arbatiniu šaukštuku vanilės extrakto ir duok su suplakta smetona.

### GRŪDŲ MAIŠYTA KAVA.

Vienas svaras keptų kukuruzų į tris svarus keptų kviečių, yra randama puikum gėrimu šaltuose oruose. Sumalk smulkiai ir varvyk arba perpilk du kartu.

### ARBATINIAI GĖRIMAI.

Yra naudingiausi nakčia, ir neužilgo prieš ėjimą lovon. Liepos žiedai bei bezdų žiedai naudoti kaip-kada, su citrinų syvais arba biskiu smetonos, darodys sveiku gėrymu.

### SLIDŽIOS VINKŠNOS ŽIEVĖS ARBATA.

Ant saujos sulaužytos žievės užpilk vieną kvortą verdančio vandenio; uždengk ir leisk stovėti lig atšals. Dadėk citrinos sūltis jeigu nori ir pasaldyk ligi skonio.

### SĖLENŲ ARBATA.

Truputį aprudyk kiekybę sėlenų lėtam pečiui. Naudok keturis šaukštus kvorton vandenio. Viryk deš. min. Duok teip kaip ir arbatą, su arba be smetonos ir cukraus. Dadedant baltymą keušinio, didei pagerinsi skonį.

## SĖMENŲ LEMONADAS.

Ant keturių šaukštų cielų sėmenų užpilk kvortą verdančio vandenio, įdėk sūltis dviejų citrinų; tegul mirksta tris valandas, laikant ankštai uždengta. Užsaldyk akmenine cukerka. Puikus nuo peršalimo.

## APELSINADAS.

Į syvus vieno apelsino įmaišyk du arbatinius šaukštukus smulkaus cukraus, paskui įdėk vieną suplaktą keušinį ir tris bertainius puoduko vandens. Gaivinantis.

## KARŠTAS LEMONADAS.

Kepk dvi citrinas kakalyj pakol minkštos. Išspausk turinį į purcelėninį arba granitinį sūdyną. Įdėk du šaukštus smulkaus cukraus bei vieną puskvortę verdančio vandens. Gerai išmaišyk ir gerk kuomet užtektinai atvėsęs. Turėtų būti geremas tiktai prieš gulimą. Didžios vertės peršalimuose ir plaučių suirimuose.

## VYNVUOGIŲ SYVAI.

Į šešes kvortas nuskintų ir numazgotų vynvuogių, įpilk dvi kvortas vandenio. Lėtai užvirįk, paskui iškošk per milinę tarbą. Sugrąžink syvus ant ugnies, ir vėl užviryk, tuojaus supilk bonkosna ir užpečėtyk. Atidarant naudoti, užsaldyk pagal skonį su smūlkum cukrum bei duok vyniniuose stikluose.

# PYRAGAI.

Padaryme ir naudojime pyragų, yra geru daigtu turėti tūlą žinystę chemijos ir žlebčionės. Svarbiause sudėtinė dalis pyraguose yra balti miltai (krakmolas), cukrus ir aliejus; visi trys būdami karbonu, tiktai besiskirianti pavidale. Kuomet atskiryus, ir priderančiai pataisyti, jie nėra keblys vidurem sužlebčioti; bet kuomet sujungti, į vieną krūvą, be atsakančios žinystės, jie sustato maišymą kiršinantį jautriam pilvui. Buitis, kad cukrus yra sužlebčiotas iš didžiausios dalies burnoi ir gerklėi, krakmolas pilvia, o gyvulio riebalai (aliejai) suvarškinti dvylikpirštėi žarnoi, yra užtektinu liudy-

jimu kad kenksmingos pasekmės seka pilvan ėmimą šitų trijų formų karbono įkūnyto vienon sudėtinėn mason. Moksliškas ištyrimas darodė, jog tiktai augmeniniai aliejai, kaip tai; alyvų, medvilnės sėklų, ir kokoa –riešučių, aprubežiuotose kiekybėse, gali būti sužlebčiota pilvia; kuomet gyvulio riebalai negali būti ten sužlebčiotais, tai turi nueiti dvylikpirštėn žarnon, kad tenai tulžies ir pankrytiškų syvų būti suvarškytais, pirm negu jie gali būti suvienodintais. Vėl, kuomet krakmolo celės būva aplipę su gyvulio riebalais, veikmė pilvinių syvų yra nusilpninta bei žlebčiojimas yra sutrukdytas; fermentacija ir parūgštinimas yra pasekme. Tai čion jau galima matyti, kad gyvulio riebalai suvis neturi vietos virimia, ir kad jie turi būti visiškai užvaduotais su augmeniniais aliejais. Pyragai, kuomet padaryti su augmeniniais aliejais bei valgomi mažose kiekybėse, — it užsigardavimai, suvis nėra blėdingi sveikatai. Nekepk pyragų blėtinėse dėžėse. Blėtos oxidas, bekepant karščio pagamintas, persėda pyragą ir užnuodyja sistemą kaip tik suvalgai. Dėžes naudok molines, granitines arba aliuminines. Būk užtikrintu kad miltai būtų tobulai sausi. Keušinius gerai atšaldyk pirm suplakimo. Didelius pyragus kepk vidutiniško karščio kakalyj. Uždėk lapą tyros, baltos popieros ant viršaus pyrago kaip tik pakepi idant neleisti susitverti viršutinei plutai, kas nedaleistų jam keltis. Nuimk popierą, kuomet pyragas visiškai perkaršo ir iškilo, kad parustų. Dėžutė vandenio padėta kakalyj pas pyragą, tankiai yra naudinga nedaleidimui apdegti. Idant užsitikrinti puikius pyragus, plak aliejų su šakute po nžkaitinimo.

## VARŠKĖTIS.

Sugriek pusę puoduko aliejaus su pus–antro puoduko cukraus. Griek pakol bus labai lengva. Įdėk pus–antro arbatinio šaukštuko vanilla, vieną arbatinį šaukštuką citrinos, vieną puoduką šilto vandens, ir barstyk laipsniškai tris puodukus gerai išsijotų miltų. Plak per penkias minutas, tuomet dadėk baltymus šešių gerai

suplaktų ir išputodintų keušinių. Kepk per ketures–dešimts penkias minutas gerai išaliejuotoi dėžėi.

### KEMPYNĖS PYRAGAS.

Į šešis gerai suplaktus keušinius įpilk šešis šaukštus šalto vandenio, sutarkuotą žievę vienos citrinos ir puskvortę cukraus, galiausei įmaišyk puskvortę miltų maišyk viską smarkiai ir tuojaus kepk.

## MAZDAŽNAN PYRAGAS.

Virk vieną puoduką cukraus ir keturis šaukštus vandenio pakol drieksis. Sudėk šitai į baltymus trijų suplaktų keušinių, maišant pakol atvėsta. Sudėk trynius keušinių ir vieną puoduką miltų. Plak smarkiai, gardyk su vanilla arba su tarkuotoms citrinų žievėms. Kepk karštam kakalyj ir duok su holandišku apcukravimu.

### HOLANDIŠKAS APCUKRAVIMAS.

Į du gerai suplaktus keušinius, įdėk vieną puoduką kruopinio cukraus ir du sutarkuotus diktokus obuolius, kelis lašus citrinų pagardinimo. Plak pakol sniego baltumo. Duodasi su prastu krautiniu pyragu.

### KOKOA–RIEŠUČIŲ SALDAINIAI.

Griek puoduką drožtų kokoa–riešučių į du puoduku miltų, arti–pilno puoduko cukraus, pusę šaukštuko cinamonų; dadėk pusę puoduko sviesto; galiausei, trynius keturių keušinių. Leisk mažais šaukštukais ant gerai aliejuotos skaurados ir kepk ligi šviesaus rudumo.

### ŠOKOLADO SLUOGSNINIS.

Suplak pusę puoduko sviesto į smetoną, bei laipsniškai įplak į jį puoduką cukraus. Kuomet šitas paurus, įplak puoduką saldaus pieno, vieną šaukštuką vanilės. Suplak baltymus šešių keušinių stiprion puton. Sumaišyk pusę šaukštuko kėlimo miltialių su dviem nepilnais puodukais miltų. Maišyk miltus ir baltymus keušinių, pamainant, šiton maišymienėn. Turėk tris gilias kepimo dėžes gerai išaliejuotas, ir tiesk dvi trečdalis tešlos į abidvi. Į likučius tešlos įmaišyk vieną

unciją tarpįto šokolado, bei tiesk tešlą trečion dėžėn. Kepk pyragus vidutiniškai karštame kakalyj, apie dvidešimts minutų. Padėk sluogsnį balto pyrago ant didelės torielkos, ir tepk su balta paliava. Uždėk tamsų pyragą ant šito, ir teipgi aptepk su balta paliava. Ant šito padėk triačę pyragą. Aptepk su šokolado paliava.

## ŠOKOLADO PALIAVA.

Įdėk vienon granitinėn arba molinėn torielkon puskvortę cukraus ir bertainį puoduko vandenio, virink pamaži pakol burbulai pradės šokti nuo dugno, padėkim, penkias minutas. Atimk tuojaus nuo ugnies. Nemaišyk nė kratyk cukraus beverdant. Pylk karštą sirupą pamaži į baltymus dviejų keušinių kurie buvo suplakti stiprion puton, nuolatos mišini beplakdamas, ir pakol taps tirštu. Pagardyk su vienu šaukštuku vanilės. Naudok dvi trečdalis šito kaipo baltą palivą, o į likusę trečdalį dadėk unciją tarpįto šokolado. Idant ištarpįti šokoladą, suskusk jį plonai ir sudėk jį puodukan, kuris tuomet turi būti įstatytas bliūdan karšto vandenio.

## IMBIERINĖ DUONA.

Ištarpyk triačdalį šaukštuko sodės truputyje karšto vandenio ir supylk į pilną puoduką medaus arba sirupo, dadėk du gerai suplaktus keušinius, bertainį puoduko šilto aliejaus arba tarpinto sviesto. Įmaišyk du ir dvi triačdalis šiltų, sijotų miltų ir vieną kaupiną šaukštuką keušininių kėlimo miltialių. Dadėk du šaukštukus imbiero miltų, šaukštuką druskos ir galiausei puoduką verdančio vandenio. Kepk neperkarštam kakalyj.

## TRUPULIS.

Sijok du puodukus viso-kviečio grūdo miltų ir du šaukštukus kėlimo miltialių krūvon, dadėk triačdalį puoduko valyto sviesto ir puoduką saldaus pieno. Išplok dviejuose sluogsniuose, pusės colio storio ir gerai iškepk.

## ŽEMVUOGIŲ PILALAS.

Sutrynk kvortą žemvuogių moliniam bliūdia ir dadėk smūlkaus cukraus pasaldinimui; padėk bliūdą karštam kakalyj pakol vuogos gerai sukaista; imk ir tepk tarpan ir ant virš sluogsnių. Duok su smetona.

## SPALGENŲ PILALAS.

Išrink atsargiai ir nuplauk kvortą spalgenų. Vyrk penkias minutas granitiniam arba moliniam puodia, naudojant užtektinai vandenio apdengimui; nupylk vandenį, ir dadėk tokę-pat kiekybę verdančio vandenio bei po dviejų ar trijų adynų virinimo, ištrynk per košiamą sietą. Dadėk užtektinai cukraus pasaldinimui, tuomet uždėk ant kakalio ir tegul vyruliuoja per dvideš. min. tepk tarpe ir ant sluogsnių ir duok su smetona.

## KUKULIAI.

Sugriek pusę puoduko kokoa-riešučių arba teip valyto sviesto su puoduku smūlkaus cukraus ir du keušinius, dadėk pus-antro puoduko saldaus pieno ir bertainį šaukštuko maltų cinamonų. Susijok krūvon pus-antros puskvortės miltų ir pusę šaukščiuko kėlimo miltialių; viską sumaišyk minkšton tešlon; išplok pusėn colio storumo ant gerai išmiltuotos lentos, supjaustyk pavidaluosna ir vyrk tamsaus rudumo kokoariešutų sviestia, alyvų arba kitokiam virimo aliejui. Duok su cukriniais miltais.

## KOKOA-RIEŠUČIŲ SALDAINIAI.

Sugriek vieną puoduką sudrožto kokoa-riešuto į du puodukus miltų, tris bertainius puoduko cukraus, pusę šaukštuko cinamonų; dadėk pusę puoduko sviesto; galiausei, trynį keturių keušinių. Išdėstyk mažais šaukštukais ant gerai išaliejuotos dėžės ir kepk ligi šviesaus rudumo.

# CUKERKOS.

Tyros namų darytos cukerkos, valgytos nuosaikiose kiekybėse tiktai po valgio, nėra blėdingoms systemai. Kūdikiams tankiai naudingas kaip-kadinis valgymas mažos kiekybės sveikų saldumynų po valgio, bet ne prieš valgį, nes žlebčiojimas tuomi pagadintas. Nenaudok pigių cukerkų krautuvėi parduotų; jos talpina glukosą ir nuodingas spalvavimo medegas. Šalinkis naudojimo sirupų kurie talpina glukosą. Kelios rūšys yra laisvos nuo jo, ir geriause pasidaryti visą sirupą namie iš cukraus. Klevinis sirupas, kuomet tyras, yra sveikiausiu. Glukosas yra padarytas paduodant kukuruzinį krakmolą veikmei sierkinės rūgšties bei karščio, ir buvo jau šitai darodyta jog naudojimas šito produkto bus priežastimi inkstų ligų ir kitokių jų suirimų. Sorghum'as arba indijoniškų kukuruzų sirupas turėtų būti naudotu tiktai virimui, ir nuosaikiose kiekybėse. Tą patį galima pasakyti apie New Orleans molasses'ą (sirupą). Visiškai išmazgok dantis po valgymo,

## KOKOA RIEŠUTŲ CUKERKOS.

Ištarpyk vieną svarą smūlkaus cukraus keturiuose šaukštuose vandenio, sudėk granitinin bliūdan ir uždėk ant ugnies: kuomet praded vyrti, įmaišyk vieną svarą drožtų kokoariešutų. Virink pakol lustuotas — sluogsniuotas ir išpylk į aliejuotas torielkas arba dėžes. Supjaustyk į keturkampius kuomet užtektinai atvėsęs.

## CUKERKUOTI FRUKTAI.

Paimk vieną svarą šmotų cukraus; dažyk kiekvieną šmotą į bliūdą vandenio ir sudėk į apsaugojantį katiliuką. Virink ir nugraibyk pakol visiškai tyras ir cukerkavimo padėjimia. Turėk gatavai fruktus, kuriuos nori cukruot, kaipo vyšnios, vynvuogės, serbentai, apalcinai suardyti į skiltis, supjaustytas ananasas (pineaple), persiškos slyvos (peaches), slyvos, etc., nušluostyk bet

nešlapyk. Dažyk fruktus į pataisytą cukrų kuomet karštas; tegul jame pabūva keles minutas; išimk ir padėk ant aliejuotų torielkų arba popieros kad sukietėtų. Jeigu atsargiai atlikta užsilaikys neapribuotai.

### RIEŠUTINĖ CUKERKA.

Įdėk vieną svarą šviesiai rudo New Orleans cukraus granitinin bliūdan ir dadėk keturis stal. šaukštus vandenio; maišyk pakol ištirps, tuomet užstatyk ant ugnies ir virink. Turėk gatavą vieną svarą riešutų mėsų bei kuomet pirmas ženklas rievių pasirodė, įmaišyk riešutus; nuimk nuo ugnies ir pylk į aliejuotas torielkas arba dėžes. Kuomet ataušo supjaustyk į riekes.

### ŠOKOLADO LYDYTINĖS.

Įdėk du svarus rudojo cukraus į granitinį bliūdą, dadėk pusę šmoto šokolado smūlkiai suskusto, puskvortę saldžios smetonos, vieną kaupiną šaukštuką kokoariešutų sviesto, pagardyk su vanile. Virink pakol pusėtinai tiršta, išpilk į sviestuotus bliūdus atvėsti. Kuomet užtektinai atvėso, supjaustyk į dalis.

# JAVŲ MAISTAI.

Javus pataisant maistui, yra geriause juos keptie pirm virimo. Kepimas arba rudinimas permaino krakmolą į dextriną, kuri yra lengviai suvienodinta; laikia virinimo jį tiktai paverčia gličių košėn, kas yra sunku sužlebčioti. Pačėda laiko yra svarbum straipsniu, ypatingai taisant pusryčius, o grūdų pataisymai pirma iškepti, reikalauja tiktai penkių ligi penkiolikos minutų virimo, o kuomet žaliame stonia, turi virti nuo vienos ligi septynių adynų idant juos padaryti valgomais.

Suploti kviečiai gali būti užtektinai išvirti į vieną valandą, kuomet kukuruzinė bei avižinė miltienė, reikalauja penkių ligi septynių valandų atsargaus virinimo.

Visoki kviečių pataisymai, toki it: farina, wheatlet, farinose, etc., turi būti padėti į karštą kakalį nuo trijų

iki penkių minutų ir paskui barstomi puodan verdančio vandenio. Maišyk pakol jie atsieks kunkulo pūnktą ir pradės tirštėti, paskui padėk kur jie virs pamaži per dešimts iki trisdešimts minutų. Bet ne dvigubam puodia, nes nėra užtektinai karščio kad atskyrti krakmolo celles be ilgo virinimo. Paprastas karščio laipsnis dvigubam puodia, 180 laipsnių F., tinkamas tik priderančiam šutinimui keušinių; kiti maistai reikalauja nemažiaus 212 laipsnių.

Jei galima, pataisyk savus javų maistus, nes kvepėjims šviežiai maltų ir pataisytų grūdų yra essencija grūdo gyvasties.

Visi grūdų pataisymai, kaipo: ryžiai, sago, tapioka, hominy, etc., turi būti šutįti ant karštos ugnies.

Ankštiniai, it: šabalbonai, žirniai, lešiukai, etc., yra skaitomi tarpe daržovių, ir reikalauja ruošimo — ar-tai būtų nunokę ar žaliame padėjimia. Kuomet išploti, reikia naudoti kaipo sago arba ryžius o yra geriause, kuomet sujungti su pastaraiseis.

Grūdai kaipo ir ankštiniai, galima naudoti su pienu arba vaisių syvais ir darodys maistingais kuomet sujungti su šviežiai pataisytom riešutinėm grietinėm.

Aliejai naudojami su grūdais ir ankštiniais turi būti dedami su vandeniu, kad daleisti visiškai susimaišyti, tokiu būdu juos padarant geriaus sužlebčiojamais. Paprastuose atsitikimuose, aliejus nebus lengvai sužlebčiotas jeigu neišvirtas.

Senoviški avižiniai miltai, išplotos avižos, miežiai bei kviečiai yra daugeriopai labiaus patartini negu pritaisyti maistai arba kepįti pataisymai. Išploti kviečiai bei avižos padėti kakalin džiūti, bet ne kepti, pasirodys skaniasniu valgiu negu visi kiti moksliškai pataisyti valgiai, ir geriasni negu šutinti grūdai.

Žmonės senoki turėtų grūdus daiginti arba mirkyti vandenyj per tris arba daugiaus valandų, pagal metlaikį bei klimatą, ir šutinti per dvi iki penkių valandų, prie tam naudodami gerą kiekybę balto sirupo ir saldžios

grietinės. Ypatingai naudinga lytiškuose negerumuose. Šviežiai sumalti kviečiai su grietine pasirodys geriasniu valgymu atitaisymui žarnų judėjimų negu kokios -nors galkos arba žinomos gyduolės.

Valgant grūdus gamintus arba negamintus, kiekybė vaisių arba vaisių syvų reikia sujungti.

Nenaudok cukraus prie grūdų, ypatingai kuomet pienas arba grietinė yra naudojama nes jų mišinys gimdo smarkią fermentaciją ir išduoda skilvio nemalimą.

Jeigu reikalauji saldumų, naudok saldžius vaisius (fruktus).

## KŪDIKIO MAISTAS.

Kviečiai padarys puikų kūdikio maistą, kur motinos pienas yra neužtektinas. Nes turi atminti kad jeib-kaip gerai tebus pečėtytas maistas pataisytas, niekaip negali sulygti su šviežiu, — laisvu nuo įtarimų dirbtuvės darbininkų. Paimk pusę puoduko kviečių, pamerk pusėn puoduko vandens, bei kaip-tik visas vanduo yra sugertas, virink juos pamaži, vienoi kvortoi vandens bei kuomet gerai išvirę, pertrink juos per košiamą sietuką ir sugrąžink košę bei kas sietukyj atgal ant ugnies. Dadėk vieną druskinį šaukštuką druskos, bei puskvortę gerai užsaldyto piedo, — kaip tris šaukštus kvorton ir daleisk pamaži ateiti iki vyruliavimo pūnkto. Dabar perkošk per koštuvą ir sūrinį audeklą. Galima duotie žyndymo bonkoi. Šitai teipgi darodys it puikum maistu dėlei ligonių. Jeigu ligonis arba kūdikis randasi labai silpni sveikatoi, tai prie augščiau paduoto dadėk miltus nuluptų ir smūlkiai sutarkuotų dešimties almond'o riešutų branduolių, kuomet pienas yra dedamas. Almondai yra nulupti pilant verdantį vandenį ant jų, bei po kelių minutų skūros nuo jų nusiners, tiktai spaudant juos tarpe pirštų. Tuojaus džiovink juos bei po kelių minutų perleisk juos per *riešutų tarką*, ne *melnyčaitę*.

## GARUODINTI KVIEČIAI.

Paimk puoduką cielų kviečių ir pamerk juos ant kelių valandų arba ant nakties, jeigu žiema. Vasaros lai-

kia mirkyk tiktai ketures valandas. Pamerk tiktai in tiek vandenio, kiek kviečiai sugers. Sudėk tankun dratinin sietan, jį uždėk ant katilo verdančio vandens ir uždengk katilą. Užteks vienos minutos garavimo, kad duoti kviečiams priimniausę gardumą ir skonį. Valgyk su aliejum, grietine (smetona) arba maltais riešutais.

## PRASTAS VALGIS.

Kviečiai mirkyti per naktį ir palengva virinti per ketures iki septynių valandų — pakol suplyšta, valgomi su grietine arba aliejum, darodo, jog tai yra vienas iš maistingiausių valgymų. Bliūdialis šitų kviečių pasirodys labiau užganėdinančiu, negu visi moksliškai pataisyti maistai ant rinkos dešimts kartų kiekybėje; apart to, kad tu valgai tyrą maistą.

## PRASTAS KVIETINIS VALGIS.

Vienan puodukan kviečių stambiai sumaltų ir mirkytų per naktį arba keles valandas, naudok vieną gerai suplaktą keušinį ir sumaišytą su puse puoduko grietinės, kurį užpili ant kviečių. Nenaudok druskos nei cukraus. Del atmainos, gali pamerkti keles razinkas su kviečiais, kas duoda neabejotiną gardumą bei saldų skonį. Keli valyti almondai, malti ir įmaišyti į džiovintus plotus kviečius arba mirkytus kviečius, padarys puikų valgį. Vietoi grietinės bei kur šis-tas šilto geistina, karštas grūdinis gėralas gali būti ant kviečių užpilamas.

## TOLRYČIŲ KVIETINIS VALGIS.

Nuvalyk kviečius gerai ir du kart perplauk. Padėk juos ant saulės ant kelių valandų. Paskui pamerk juos ant šešių valandų arba mažiaus. Virink vandenyje kuriame jie mirko, per keturias valandas, dadėdamas daugiaus vandenio, pakol tobulai minkšti ir atsivožę. Sudėk juos molinin bliūdan bei apipilk pusėtina kiekybe aliejaus, kuriame bandiales virini, etc. Pageidautai juos užsūdyk ir nedengtus pastatyk kakalin ant penkiolikos minutų. Kuomet paduoti valgyt, turės skonį tikrai priimnų tiems, kurie mėgo mėsą.

### TRIUŠKINTI KVIEČIAI.

Aprusvink kiekybę triuškintų kviečių vidutiniškai karštam kakalyj; įbarstyk skauradon verdančio vandenio ir virink per pusę valandos. Galima grietinės arba kokoariešutų sviesto dadėti.

### SALDŲS KUKURUZAI.

Geriausi saldųs kukuruzai, apgruzdinti, smulkokai sumalti bei mirkyti grietinėi arba pienia, padaro labai sveiką valgį. O penkios minutos virinimo, — pirm davimo, didei pagerina skonį.

### KVIETINĖ KOŠĖ.

Paimk puoduką kviečių, sumalk į stambius miltus ir įbarstyk į pusantros kvortos verdančio vandens. Tankiai pamaišyk; danėk du šaukštus sviesto ir pageidautai užsūdyk. Duodant su saldžia grietine, yra geriasnis ir sveikiasnis valgis negu visi pirmžlebčioti, dextrinuoti pusrytiniai maistai.

### CIELŲ KVIEČIŲ MIŠINYS.

Pamerk puoduką cielų kviečių ant šešių iki aštuonių valandų į užtektinai vandenio juos apsemti. Sudėk į tankų sietą kurį būtų galima pakabinti ant katilo verdančio vandens, kad sietas nesiektų vandenio. Leisk šusti per penkias minutas. Apsviestuok visiškai, sūdyk ir duok su vaisių syvais, dažiniu arba grietine.

# PRIESKONIAI.

Didi paojai draugauja tankų naudojimą paakstinančius gardumynus, nes galima žlebčiojimo organus teip prie jų pripratinti jog prastas maistas rodosi visiškai be skonio. Toki padėjimai yra priežastimi pagadinimo noro valgyt (apetito), ir ilgas trūkis pikto seka. Garduș prieskoniai negamina jokio maisto ir nėra reikalingais bėgiui žlebčiojimo, sveikame padėjimia žmogaus sistemos. Nors jie, gal, tūluose atsitikimuose šelps

veikmę nusilpusio pilvo per tūlą laiką, vienok nuolatinas jų naudojimas kiekviename atsitikimia nusilpnins tą organą (pilvą), pasekmės būva tokios-pat kaip ir alkoholiaus arba kitų paakstinimų — tuomlaikinis pagerėjimas, lėšoms ateities kankynių.

Juodi bei balti pipirai ir muškatiniai riešutai yra veikianti nuodai ir išduoda paojingas pasekmes, net mažose kiekybėse. Naudok it vaistą ir jų metlaikyje.

Krienai bei muštarda yra pusbroliai, ir nėra blėdingais jeigu naudoti retkarčiais. Reiktų naudoti su pienu arba į kimšimienes.

Gvazdikai, Jamaikos pipirai, muškatiniai žiedai bei cinamonai reiktų naudoti čėdlyvai.

Raudoni pipirai, imbieras bei druska turi vaistiškas ypatybes bei jų naudojimas vidutiniškose arba nuosaikiose proporcijose yra labai naudingu.

Actas neturi būti naudojamu, nes rūgštis kurę jis talpina yra didei blėdinga dalikatnam pilvo pamušalui. Tiktai retkartiniuose atsitikimuose actas padarytas iš rūgštaus raudonojo vyno arba sveikū obuolių, bei virintas pirm naudojimo, gal pasirodys naudingu. It dizinfektorius (valytojas), actas yra didės vertės. Prausk kūną su actu (uksusu) ir vandeniu lygiose proporcijose —karščiavimuose. Maistan naudok kalkių arba citrinų syvus.

Naudojimas kvepenčių žolių, tokių it: Petruškos, šalavijai, saldųs mėrūnai, mėtos, čisnakai, buiiliai, sravažolės, bei kmynai, selerijos, bei kvapų sėklos sriubosna, salduosna rasaluosna, etc., yra labai naudingais bei veikia it labai lėtas paakstintojas.

Sekanti prieskoniai, jeigu čėdlyvai naudoti, darodys naudingumą, bei kuomet sujungti su vaisiais: cinamonai, muškatiniai žiedai, šėprūnai, muškatiniai riešutai, gvazdikėliai, kvepentieji pipirai, citrinai, lemonai, orendžiai, vanilla bei kiti vaisių gardinimo extraktai (išsunkos). Gardinimų reiktų šalintis kiek galima.

# Pieniški Maistai,

Kaipo pienas, grietinė, sviestas ir sūris, turi būti naudoti sanjungmėi tiktai su kitais maitais, bei tinkamas prie naudojimo grūdų, ankštinių, vaisių, daržovių bei riešutų.

## PIENAS BEI GRIETINĖ.

Turi būti laikomi moliniuose puoduose arba stikliniuose stotkuose, ar–tai del naudonės kuomet saldus ar su mieriu tirštinimo, griejimo, graibymo, arba sūrio darymo. Rūgusis pienas naudotas su tomatės arba citrinos syvais ir saule džiovinta duona darodo šviežyjantį valgį. Jeib–kada saldini grietinę su medum arba kitomis cukrinėms medegoms, užsūdyk pieną bei dadėk truputį borakso arba saleratus idant prašalinti veikmę.

## SŪRIS.

Naudok čėdlyvai, atmindamas, jog tai reikia sujūngti su kitais valgymais. Sūris (dirbtuvės darytas) tarpintas, virintas bei keptas yra daug lengviau suvarškinamu negu žalias.

## VARŠKĖ.

Ji yra padaroma iš rūgusio pieno. Po nugraibymo grietinės nuo viršaus tiršto, rūgusio pieno, užpylk apie tris kvortas verdančio vandenio ant jo; paskui, viską suversk sūrmaišelin — nusivarvėti. Pakabyk vėsioi vietoi ant nakties. Kuomėt rengiesi naudoti, maišyk ir plak pakol liaunas. Dadėk druskos bei grietinės idant padaryti atsakantį sudarymą. Šiek–tiek kmynų sėklų galima įmaišyti jeigu mėgsti. Smulkiai sukapotų cibulių laiškų, garstyčių lapų, žalių petruškų, bitkrėslių bei stravažolių, tankiai naudojama del pagardinimo. Tūluose savodiškuose privatiškuose atsitikimuose yra patartina. Suvoliok sūrį kulkosna. Duok ant salotų lapų papuošta su čėrukais (watercress). Puiku su daržovių saladais džiovintais blynialeis, teipgi it sanlipos.

## SVIESTAS.

Turi būti saldus ir šviežias idant turėtl vertę. Kaip tik ne metlaikyj, tai turi būti valytu — jį verdant ant nekarštos ugnies ir nugriebent putas. Kaip tiktai tyras, sudėk į molinius puodus. Naudok virimui ir kepimui. Sriuboms, ypatingai didės vertės ir lengviau sužlebčiojamas negu šviežias. Labai naudingas peršalimuose.

# KRĖTINIAI.

Pasekmingumas krėtinių padarymo remesi ant valumo naudojamų puodų. Visu-pirmu, turi turėt šaltą bliūdą. Kad reiktų ir ant ledo laikyti. Keušiniai kaip ir aliejus turi būti šalti. Jeigu reiks, įmesk šmotuką ledo aliejun idant atvėsinti. Visuomet maišyk vienon pusėn ir maišyk gerai.

Kad jeigu kuomet turėtum negerumus su savo krėtiniais — kad jeigu jie susitrauktų, tuomet vėl pradėk nuo trynio keušinių kitam bliūdia, bei po visiško suplakimo ir sumaišymo, šaukštukais dadėk susitraukusę mejonazą ir pabaigk dadėdamas daugiaus aliejaus.

Mąjonazos krėtiniai neturi būti laikomi ilgiaus sanvaitės, kad ir padėta net šaltoi vietoi.

Gali dadėti plaktos grietinės, riešutimių grietinių, kalendros sėklų miltų, svogūnų syvų, kapotų alyvų, kaprizų, pimentosų, etc., savo krėtinin; viskas remesi ant rūšies valgio del kurio jį manai naudoti.

Niekumet nemaišyk krėtinio su kapote pirm, negu pasiruošęs naudoti.

### PRASTA MAJONAZA.

Vienan puodukan citrinos arba kalkių syvų, dadėk šaukštuką sausos muštardos, gerai suplaktą trynį trijų keušinių, pusę šaukštuko cukraus, tėškimą raudonųjų pipirų, ir truputį druskos; gerai suplak ir palengva dadėk puskvatierkį riebios, saldžios grietinės. Virink dvigubam puodia pakol sutirštės.

### PRANCŪZIŠKAS KRĖTINYS.

Bliūdan įdėk pusę šaukštuko muštardos bei tėškimą raudonųjų pipirų; laipsniškai dadėk šešis šaukštus alyvų arba virimo aliejaus, nuolat trindamas; paskui, labai palengva, bemaišydam's, dadėk šaukštą citrinų arba kalkių syvų. Naudingumu šito krėtinio yra, jog jeibkokis pagardinimas gali būti dedamu,— tomatų, cibulių, čisnakų syvų, etc.

### PRASTYBĖS KRĖTINYS.

Šaltan blūdan, suplak tris šaukštus alyvų aliejaus; dadėk du šaukštus citrinų syvų, vieną šaukštą svogūnų syvų ir vieną smūlkiai supjaustytų petruškų, tėškimą raudonųjų pipirų, teip-pat druskos. Šita kiekybė užteks pusei tuzino keušinių bei trim ypatiškom torielkom kapotės.

Vietoi alyvų aliejaus, lengvai sutarpytas sviestas gali būti naudotu su pasekme, bet tame atsitikime svogūnai turi būti praleisti.

# DAŽALAI

### MĖTŲ DAŽALAS.

Sumaišyk šaukštą balto cukraus su puoduku citrinų syvų ir dadėk smūlkiai sukapotų mėtų. Mėtos gali būti pakeistos petruškoms. Duok su jaunais žirniais bei kitoms daržovėms,

### SMETONOS DAŽALAS.

Vienan puodukan pieno, dadėk tėškimą raudonųjų pipirų ir selerijų druskos. Daleisk užvirti. Dabar paimk po šaukštą miltų ir aliejaus. Gerai sugriek ir sudėk pienan kaip-tik jis pradės viruliuoti ir maišyk pakol švelnus.

### TOMATŲ DAŽALAS.

Spirgyk iki auksinio rausvumo — vieną smūlkiai sukapotą svogūną dviejuose šaukštuose kokoa-riešutų sviesto, paskui dadėk šaukštą miltų; kuomet miltai parausvo, laipsniškai įmaišyk puoduką saldaus pieno ir pusę puoduko tyrų tomatų syvų. Virink pakol sutirš-

tės, paskui pagardįk su vienu šaukštuku žemriešučių sviesto, sugrietu su biskiu pieno.

### RAUSVAS DAŽALAS.

Aprausvyk kakalyj vieną šaukštą miltų ir iš jų padaryk švelnią košelę, dadėdamas truputį šalto pieno, šitą sudėk vienon puskvortėn verdančio pieno arba smetonos ir virink per dešimts minutų; dadėk puoduką iškoštų šutintų tomatų ir visiškai sumaišyk.

### DUONOS DAŽALAS.

Puskvortėn pieno, įdėk vieną svogūną, truputį muškatinių žiedų, druskos ir raudonųjų pipirų skoniui. Šutyk pamaži. Kaip-tik svogūnas išviręs, jį išimk ir dadėk senos duonos trupinių patirštinimui. Biskį pamaišyk ir neduok užvyrti.

# KEUŠINIAI.

Nors keušiniai galima gauti visą ištisą metą, tačiaus, jie turi savo metlaikį. Kuomet keušiniai pigųs ir gausoi, jie yra sveikiausi ir tuomi laiku jie yra metlaikyje.

Ko-ne kiekvienas, keisdamasis iš mėsaėdžių į augmenmičius, nežinodamas ką pasirinkti, pradeda maitintis ant keušinių kaipo ant pamatinio arba svarbiausio jiems maisto. Yra naudingu idant atminti jog ypata turinti nutirpuses jaknas arba inkstų ligą, turi būti atsargi keušinių naudojime ir tik tuomet, kuomet jie yra sujungti su grybais, špinagais, žirniais bei štareliais (asparagus).

Gal nei vienas maisto daigtas nesutinka tiek darkymo ir ant pikto panaudojimo virėjo rankose, — kaip keušiniai. Kuomet priderantei pataisyti, jie pasigėrėtinai atsako it maistas; vienok paprastai naudojami yra bevertės, bei žmogaus pilvas dėkingai šalintųsi jų priėmimo — kad būtų galima. Chemiškas keušinio išdėstymas parodo, jog baltymas yra beveik grynai albumen'u; ir, jog trynys yra sudėtas iš albumen'o, riebalų bei phosphate'ų. Trynio geltona spalva iš priežasties

savodiškų aliejų, kurių didžiausę dalį sustato siera ir phosphoras, kurie sutaiso beveik dvi trečdalis svaros sauso trynio. Jeigu norima keušinius naudingai vartoti, yra reikalas, juos protingai pataisyti; — su visiška žinyste karščio įtekmės ant keušinį sustatančių dalių. Virimia keušinių reikia atminti, jog albumen'as visiškai sutiršti žemiau temperatūros 170 laipsnių Fahrenheit'o, bei kokis-nors didesnis karštis padarys šitą medegą tampre, ragine bei nesužlebčiojama. Keušiniai, būdami sukoncentruotu maistu, turi būti po mažai valgomi. Atsitikimia inkstų ligų, podagros bei rheumatizmo, jie nebus blėdingais, jeigu bus kietai šutinti arba virti vandenyj suleisti pagal žemiaus sekančius pamokinimus. Keušiniai, kietai šutinti arba virti vandenyj suleisti, temperatūroi 212 laipsnių Fahrenheit'o, arba teip-pat kepti, yra nuodingi žmogui kenčenčiam nuo virš minėtų nesveikatų, delto, jog albumen'as tapo paverstu tamprum ir nesužlebčiotinu, rūgsta lengvai pilvia ir gamina rūgštis kurios yra nuodingoms žmogaus sistemai. Keušiniai neturi būti valgomi kepti (skauradoi), bet žali arba keušinienėse, šutinti arba virti vandenin suleisti, pagal sekančius būdus:

## MINKŠTAI ŠUTINIM'S.

Duok vieną puskvortę vandenio kiekvienam keušiniui. Jeigu nori šutinti šešis keušinius, įpilk šešes puskvortes vandenio puodan, užvirink; atkelk nuo ugnies keušinius bedėdams, palik juos vandenyj ant trijų iki aštuonių minutų. Valgomi su vaisiais, pastume žarnas veikmėn.

## KIETAI ŠUTINTI.

Sudėk šaltan vandenin, užkaitink iki 170 laipsnių Fahrenheit'o, (garavimo padėjimas), padėk ant pastūrgalio kakalio ant keturesdešimts penkių minutų. Šitokiu būdu albumen'as bus paverstas it drebučių medegon, lengvai sužlebčiojamon, bei trynys bus sausas ir miltingas. Dvigubas puodas galima pasekmingai naudoti, temperatūra galima lengviau valdyti, vienok van-

duo išlaukiniame puodia turi būti nuolat laikomas arti kunkulo pūnkto, nes įtalpa vidurinio puodo bus mažiaus inkaitinama.

LEISTINIAI.

Sudėk kėušinius vandenin, temperatūros 132 ligi 160 laipsnių. Turėk užtektinai vandens kad apdengti, bei kaip tiktai plėvė ant trynio ir baltymo užsidėjo, išimk iš vandens ir tuojaus duok. Niekuomet nedaleisk vandenio iki kunkulo pūnktui. Atskyrk ir prašalink gyvasties riboką (gemalą) iš keušinio sumušto leidimo ar virimo mieriams, nes tai yra kaitinančiu žm'. systemai.

SUPLAKTI KEUŠINIAI.

Suplakti keušiniai ir visokios keušinienės turi būti virti žemoi temperatūroi dvigubam puodia, bet ne skauradoi kepti. Sumušk šešis keušinius bliūdialin; dadėk puskvortę karšto pieno ir sparčiai maišyk. Dadėk šaukštuką kokoa-riešutų sviesto ir truputį druskos; virink dvidešimts minutų dvigubam puodia. Negardyk pautienių muškatiniais riešutais (nutmeg), nes šitas prieskonis yra peiktinu dėlei jo ypatybių, tankei išduodančių kolerą.

# VAISIAI.

## JŲ VERTĖ IR NAUDA.

Kuomet vanduo nebuvo žadėtas žmogui, bet žvėrims ir tvariniams žemės, Gamta protingiausei sutvarkė savo veikmėse augmenų skyriui, idant iškošti mineralinius vandenis per augį augštiasnei organizuotų augmenų ir vaisius — idant sušelpti žmogų jo darbuose patoginimo žemės per atstigavojimą jos tirų bei kad jį paliuosuoti nuo išgelbėjimo vandenų,—idant juos padaryti sveikais ir maistingais.

Visų išdirbinių augmenų skyriui, vaisiai yra Gamtos augščiausiu atsiekimu, kad sutverti *košta vandenį*, bei kaipo vandenį gyvasties ne tik kad sustiprinti veikmę organų, bet kad šelpti suvienodinimą kaipo ir valymą

teipgi. Vaisiai yra Gamtos vaistas nuo visko del žmogaus silpnybių. Jie talpina visus vaistiškus turtus reikalingus del užlaikymo žmogų stonia sveikatos, bei protingai sujūngti arba atsargiai naudojami kaipo ir priderančio pasirinkimo valdomi laikia ir metlaikyj, sutinkamo su žmogaus temperamentu, pamatiniais principais bei prigimtais palinkimais, pasirodo apsaugiausiu bei tikriausiu įnagiu atmušimui ligų, užtikrinančiu tobulą sveikatą kūno bei gerinančiu išsivystymą protiškų palinkimų kaipo ir psychiškų (dūšios) talentų, šelpiami dvasiškų apdovanojimų, apreiškiančių žmogui, kas visuose jo akademiškuose studijavimuose bei ilgo gyvenimo karčiuose datyrimuose jam nepasisekė atidengti arba išmokti.

Protingas vaisių naudojimas pagal klimatiškus padėjimus, "atvėdins karščiuojantį antakį bei sulaikys svyruojančius žingsnius Kapuosna." Būvant tokiai yvairybei — daugybei vaisių, tai beveik negalima kalbėti apie kiekvieną atskirai, aprubežiuotos įtalpos išleidimia, vienok bus paminėta nors apie svarbiausius. Kuomet kiekviena ypata skiriasi nuo kiekvienos kitos, kas-link temperamento bei pasekliui skonio, tai negalima duoti jokia stipri taisykla, kuri visus atsitikimus rėdytų. Kiekviena ypata turi išmokti per alkanumą ir sau užsiduotus pasninkus, per teisingą mislinimą bei prastą gyvenimą, kaip nuspręsti priderantį pasirinkimą vaisių gimininingiausių ir pasekmingiausių savo savodiškai prigimčiai.

Visi vaisiai, ar jie būtų del valgymo ar-tai virimo mierių, žinoma, turi būti sveiki, ir lėtai valgomi. Jie turi būti gramdyti, tarkuoti, plonai pjaustyti arba valgomi mažais kąsnialeis, idant vaisius padaryti tuomi, kuomi jie buvo žadėti — valytojum, suvienodytojum, stiprintojum, gyduole. Dauguma vaisių yr geriausi saulės virtame jų padėjimia, kuomet didžio skanumo ir vėsųs. Jie turėtų būti valgomi švieži bei jų metlaikyje.

Tūli vaisiai, kurie yra šiek-tiek gaižųs, nesaldyk

jų cukrum, bet sumaišyk su kitokiais, saldžiais vaisiais; o gaižiejie taps skanųs ir nepames savo vertės.

Maži vaisiai, kaipo žemuogės, avietės, gervauogės, mėlynės, agrastai bei serbentai, yra puikųs valytojai, jeigu išnokę ir saldųs. Jeigu gaižųs, reikia juos mirkyti apelsinų arba vynuogių syvuose arba saldžioi smetonoi. Niekuomet nenaudok cukraus su jokiais šviežiais vaisiais.

Obuoliai bei grūšios galima sutarkuoti, atskiesti su apelsinų arba vynuogių syvais, ir valgyti su suplakta grietine.

Persiškos slyvos, bananai, armeniškos slyvos, figos, slyvos, pomegranatai turi būti supjaustyti ir saldųs sujungti su gažiais padarant pusrūgštį valgį kas darodys neapiprekiuojamos vertės kentantiems nežlebčiojimu ir jaknų silpnumais.

Bananai kuomet vieni valgomi turi būti sutrinti ir duoti su vynvuogių syvais bei plakta smetona, arba kepti su ryžiais arba naudojami blynialiuose; Bananai yra maistingu maistu, nunokę ant kamieno; bet parduodami žiemių tolymose rinkose, reikia atsargiai naudoti. Išsidėstymas iš dalies įvyko benokinant tamsiuose ir drėgnuose sklepuose, kurių dvokimus jie sugeria; nes, del tolymų rinkų, yra žali riankami. Bananai talpina apie 14 nuošimtį maisto ypatingai karbohydratų, kurie, kuomet vaisius žalias, ypatingai — yra formoi krakmolo; benokstant ant kelmo, šitas krakmolas persimaino cukrun ir tirpstantin krakmolan, kas daro naudingą maistą, tinkamą šiltam kraštui. Sujungti su kitais vaisiais ir riešutais, atsakys.

Datulės mus nepasiekia jų išnokuseme padėjimia, ir yra tik valytoju kuomet sujūngtos su figoms, bet dadėjus riešutinės grietinės, padaro puikų maistą — tiems, kurie mėgsta sunkius valgymus.

Vyšnios turi būti vienos valgomos bet dvejopos rūšies: saldžios ir tvirtos, juodos ir raudonos, juodos ir baltos. "Jos yra maistu Dievams" ir daug daugiaus

galima pasakyti apie jų vertę. Valgyk vyšnias kasdien kol jų yr ir padaryk iš jų pilną valgį. Džiovininkai, turinti katarą bei slogas, ras jose vaistą.

Vynuogės, kaip ir vyšnios, turi būti vienos valgomos, vienok gerai yra sujūngti dvi ar tris rūšis. Vienos baltos, darodo didelę vertę reumatiškiems bei putmeninems žmonėms. Katariniai bei gerkleligiai žmonės neturi naudoti jokių vynuogių. Švieži vynuogių syvai, ypatingai juodų arba mėlynų, bus vaistiškos vertės visiems tiems kurie vargsta nuo perdaug prisirinkimo druskų bei rūgšties — sistemoi, jeigu naudojama ant syk mažose kiekybėse, kelis kart ant dienos, iki puskvortei dienon, per šešes sanvaites.

Vynvaisis (grapefruit) geriauses žiemą ir anksti pavasaryje.

Citrinai yra neaprokuojamos vertės visą metą ir gali būti naudingai vartoti išgelbėjimui cukrinių vaisių bei vaisių nors ir rūgštinių bet didžio skonio. Vaisiai gaižųs, pasigerins vaistiškoi vertėi, kuomet sutaisyti su citrinų syvais. Kalkės galima teip-pat naudoti, nors neteip naudingai.

Vaisiai išvirti prastoja didę dalį savo vaistiškos vertės. Truputį košto vandens idant pradėti garą, kad paskui savuose syvuose išvyrti. Truputį saldaus sviesto galima dadėti, idant padidinti karštį ir tokiu būdu sulaikyti skonį.

Pagardinimai galima naudoti jų prigimtame stonia, kaipo vanilės ankštys, cinamonų žievės ir gvazdikėliai. Šitie turi būti dedami 15 minutų prieš nukėlimą puodo nuo ugnies ir paskui prašalinti, nes jie naikins skonį ir vaistišką vertę.

Apelsinų ir citrinų žievės galima naudoti kaipo pagardinimai ir naudingai.

Protiškai vaisius pasirenkant ligų perus minerališkos prigimties, galima staigu prašalinti. Bet idant įvykinti išgydymą, šiauriečiui reikės naudoti vaisius tolymų pietų šaliu, o equatoriečiui apsirybuoti prie žie-

minių vaisių. Tokiu būdu nereiks nei vienam iš jų palikti savo vietos, nes atmaina ir atsigaivinimas, nereiškia atmainos regyklės, bet *atmainą būdų.*

Jeigu vaisiai su tavim nesutinka, tai dėlei tavo rūgštinio padėjimo, kuriame atsitikimia tavo pilvas jau neskyrsto tavo maisto, ir palieka veikmes rūgščiajei pusei žlebčiojimo aparato, palikdamas druskas arba mineralus nežlebčiotais, versdamas pačes rūgštis kristalizuotis, nuosekliui, silpnydamas nuoveikmes pilvo ir prie jo atsinešančių organų. Truputį papasninkavimas net kol visiškai alkanu, kuomet senas kreukšlys duonos ir sveikas obuolys bus skaniasniu negu teip daug garbinti kalėdų pietųs, užtikrina būdą išgydymui. Toki pasninkai atkartoti kas sanvaitėi arba net tankiaus, žmogų išmokys, jog ištikrų tai męs neužsiginam sau džiaugsmų bei linksmybių gyvenimo, apart — ligų.

## VAISIAI ŠVIEŽI, DŽIOVINTI IR PEČĖTYTI.

Šviežių nevirtų vaisių nereikia gardinti; vaisiai be žymaus savodiško skonio, nėra sveiki ir neturi vaistiškos vertės, vienok juos galima naudingai vartoti sujūngiant su sveikais ar šutinant.

Labai sveikas valgis ligoniams, vaisiai kepti, teipgi virti, jų pačių syvuose su trupučiu sviesto ir šutinti dvigubam puodia.

Džiovinti vaisiai galima išgelbėti ir sugrąžinti prigimtan skonin bei saldybėn pirma juos nuplaujant visiškai bet smarkiai drungnam vandenyj, paskui daleidžiant mirkti šaltam vandenyj per ketures arba daugiaus valandų ir leidžiant viruliuoti tame vandenyj, kurį jie sugėrė.

Naudojimas cukraus, turi būti formoi balto sirupo arba medaus, bet mažiaus naudota, tai geriaus. Idant padidinti prigimtą vaisių saldumą tai yra geriause, naudoti lazdelę cinamonų žievės, vanilės ankštį bei citrinos žievės.

Kuomet vaisiai po virimo randasi persaldųs, išgelbėk juos, dadedant syvus lėtai keptos citrinos.

Del paprastai sveiko, užtenka vaisių vietinės rinkos arba klimato idant atlikti prigimtą nuoveikmę, bei, žmogui su gera sveikata reiktų tiktai atmainoi metlaikio pataikauti pamatinei atmainai, — bemintant per tris iki dešimts dienų, bei pakol trokšta paprasto būdo užsilaikymo. Bet jaučiant nesveiku, turi tuojaus imtis prie svetimos šalies vaisių ir atmainos valgių.

Džiovinti vaisiai, nors ir kito klimato, neturi tiek pat vaistiškos vertės bei veikmės, suvis nėra tom's pačiom's it šviežių.

Pečėtyti vaisiai yra geriaus tinkami papuošimui ir turėtų būti naudojami ant džiovintos duonos, pyragėlių arba plotų grūdų, teipgi gardinimui grūdinių bei riešutinių valgių. Maisto vertė bus skiriama tiems valgymams su kuriais jie bus naudojami.

Idant išgelbėti pečėtytus vaisius ir juos privesti iki tūlam laipsniui vaistiškon vertėn, reikia juos naudoti su labai senais likereis, su saule kepta duona arba elektriškai pataisytais grūdais ir gausybe plaktos grietinės.

Neturint grietinės, pečėtytus vaisius gardyk su vanile ir cinamonais. Neturint likerių, gardyk juos su muškatineis žiedais, šėprūnais ir gvazdikėliais, bei grietine.

Persiškas slyvas ir grūšes, neturi naudoti turinti vėžį bei skrofulus, apart, nejų metlaikyje, arba šešeis mėneseis pirm jų vietinio metlaikio, arba vyk stačiai kiton pusėn nuo ekvatoriaus.

Obuolius ir apelsinus neturi valgyti, kurie turi pilvo nežlebčiojimą, apart šešeis mėneseis jų nunokimo.

Nutark sunaudoti yvairius vaisius vietinės rinkos kaip tik jie pareina laikan, bet saugokis ir nemaišyk daržovių su vaisiais vienam valgyme juoba nori pagamyti veikmę, vienok net ir tuomet atmyk jog tik viena daržovė su vaisių pietum's, arba vienas vaisius su daržovių pietum's.

## VYNVAISIS --- GRAPEFRUIT.

Yra tinkamu ypatingai, atsitikimuose kraujo užnuodyjimo bei pasekmingu vaistu vasaros negerumuose, skūros išbėrimuose bei kraujo ligose abelnai. Turi būti gausei valgomu,

## OBUOLIAI.

Praeitėi, buvo dažnai peržemai apiprekiuoti jų prakilniose kokybėse, ir tiktai neseniai jų tikros vertybės tapo visatinai atžintoms. Obuolys gali būti teisingai aprokuojamas kuningaikščiu vaisių, obuolio maisto vertybės yra apie 14 nuošimtis, bei daugiausei susideda iš karbohydratų ir augmeninių rūgščių. Jis teipgi turi gausę kiekybę fosforo, kas jį daro ypatingai svarbum smegenis naudojantiems darbininkams bei žmonėms nervišku pakraipų; teipgi kūdikiams kaip ir seniems. Obuoliai turi priedinę naudą virš kitų vaisių tame, jog jie galima lengvai palaikyti parankiu, visuose metlaikiuose, jų šviežiame padėjimia be pečėtyjimo. Tiktai minkštos bei skystimingos jų rūšįs, gerai išsirpę, turi būti žali valgomi; bet kieti bei išdalies nenunokę turi būti šutinti, ypatingai rūšis žinoma it Ben Davis. Obuoliai turi diktai geležies ir delto naudingi mažakraujystėi.

## VYŠNIOS,

Yra "dievų maistu" ir daug būtų galima pasakyti apie jų vertingus turinius. Užteks pasakyti jog jos turėtų būti valgomos kuomet tik norint. Yra labai gerai turėti kiekybę supečėtytų kad jos būtų parankiu visuose metlaikiuose. Neraugyti jų syvai padaro vertingą stalavą vyną. Šitai galima padaryti iš vyšnių drebučių ištirpįtų reikalingoi vandens kiekybėi del skonio užganėdinimo.

## CITRINOS

Yra vertingiausios iš visų citrinių vaisių, bei jų vaistiškos savastys yra plačiai žinomos. Idant įgyti pilną vertybę, jos turėtų būti keptoms vidutiniško karščio

kakalyj pakol minkštos, prižiūrint kad nesudegtų nei sutrūktų. Veikmė karščio bekepant padaro organizuotą salicylic rūgštį, kuri yra labai naudinga sujudinimui prakaitavimo. Atsitikimuose peršalimų bei plaučių silpnybių, jos veikia labai įtekmingai. Tiktai organizuota salicyliška rūgštis, kuri yra padaroma iš citriškų vaisių, ypatingai citrinų, arba tyro aliejaus žiemos rietenos (wintergreen), turėtų visados būti naudojama sujudinimui prakaito; komerciška rūgštis, kuri yra neorganizuota bei padaryta iš karboliškos rūgšties (anglių smalos produkto), yra mirtinais nuodais ir niekuomet neturėtų būti pilvan imama. Citrinos syvai visuomet turi užimti uksuso vietą.

## SPANGUOLĖS

Padaro puikų dažalą, vertingą su riešutineis pataisymais, vienok turi būti pervarytos per sietą pirm valgymo. Skūros yra nesužlebčiotinoms.

## ŽEMUOGĖS.

Yra labai naudingoms, ir pasirodo pavasaryj į patį laiką idant būti didės vertės it kraujo valytoju. Reiktų jęs gausiai valgyti, vienok gerai sukramtyti idant sunaikinti sėklas kurios gali, tūluose atsitikimuose, būti priežastimi nelaimės pilvo. Žemuogės talpina daug geležies.

## PERSIMONAI.

Japoniški yra geriauseis, nors ir kiti galima naudingai suvartoti sujūngiant su kitais vaisiais. Atsitikimuose pilvo nemalimo arba abelnos silpnybės persimonas, jeigu visiškai nunokintas, minkštas ir šalnos pakąstas, pasirodys puikia gyduole, naudojant vieną prieš kiekvieną valgį.

## VYNUOGĖS.

Druskos ir rūgštys kurės šitie vaisiai talpina, pariebina kraują ir daug atlieka laikyme jį tyru. Sėklos ir skūros yra nesužlebčiotinoms ir nereikia valgyti. Stiklas vyno paimtas prie kiekvieno valgio vietoi kavos ar

arbatos, "plačiai atidarytų vartus proto ir įleistų šviesą protavimo." Kalbant apie vyną, neraugyti vynuogių syvai yra manoma; tas kas yra sužagta raugu, nėra maistu, nors, tūluose atsitikimuose, galima naudoti it gyduolė. Iš nepabaigtos yvairybės vynuogių, galima pataikyti kiekvienam skoniui. Šalinkis nuo rūšies žinomos —"Kataba;" jie yra nuodingi daugeliui žmonių.

## GERVAUOGĖS

Suteikia vertingą sąjungą rūgščių, phosphatų, geležies ir kitų mineralų organizuotame padėjimia; vienok, kuomet sėklos ir plėvės yra blėdingoms yvairiems kūno organams, tai tiktai syvai turi būti naudojama. Šutyk uogas, iškošk per milinį maišą ir supečėtyk bonkosna neaprūgusiame padėjimia; arba paversk drebučiuosna. Padaro labai atgaivinantį gėralą, vertingą kuomet kraujas tampa nualintu ir, neužteklius geležies.

## AVIETĖS,

It gervauogės, turi būti naudotoms tiktai del darymo vynų bei drebučių. Sėklos ir plėvės įveikia žlebčiojimo organus, sukeldamos didelę nelaimę. Jokiame atsitikime nereikia jų duoti ligoniui, arba bepasitaisančiam. Syvai yra labai atgaivinanti ir galima gausei naudoti.

## SLYVOS

Talpina rūgštį kuri yra blėdinga daugelio žmonių žlebčiojimo organams, ir neturi būti valgomos, kaip-tik vodingos pasekmės tampa patėmytoms. Slyvos yra maistingas vaisius ir reikia valgyti kada tiktai nori. Jos suteikia didžiausę dirksnių ir smegenų maistą, karštį ir atmatą, vienok nebūdavoja raumenų. Visuose atsitikimuose kuomet džiovintos slyvos yra naudojamos, nupilk pirmutinį vandenį po dešimts minutų virinimo; dadėk šviežio verdančio vandens nždengk ir virink šešes iki aštuonių valandų. Šitas jeis padaro minkštoms ir gardžioms. Pirmutinis vanduo nupiltas nuneša sierą ir alkalajų, naudotą džiovinimo bėgyj.

# MĖSA.

Suvis nėra reikalo stipriai perstatyti lavintam bei protiškam protui, jog mėsa nėra maistu žmogui. Šita buitis yra teip veikiai atžįnta kiekvieno turinčio ištobulintus jautrumus, kaipo prastą įstatą, jog tyrybė negali tekėti iš sugedimo. Mėsos arba kūno valgymas yra liekana žmogaus praeito nuožmumo, kuris turi būti senei užmirštu. Dvidešimtam metšimčiui beišaušant, tolryčių išminties šviesa, da stipriaus atneša persergėjimą, jog žmogus turi perstoti teršęs Dievo šventnyčę. Teip–tai vadinami religijistai, kurie "atvirai meldžias" ir teip ištikrų stengias savo artymui parodyti teisingą kelią, kuris veda santaikon bei amžinan gyveniman, užmiršta jog jie turi siekti nekaltybę bei tyrybę savėje, pirm negu ves klystančius seuru keliu. Tyrybė proto gali būti tiktai pasekme tyro kūno, ir išdidųs jausmai bei ideos negali plaukti iš keulienos šmotų, dešrų arba vištienos kapotinių.

Mėsos valgymas, daugelyj atsitikimų, buvo priežastimi didžių sielvartų draugijiškuose bei šeimyniškuose ratialiuose; bei buvo žinoma jog atmainė dalykus valstijos bei panardino tūlas tautas pragaištin.

Yra gana gerai žinoma historijos studentams, jog valgyti pietųs Napoleono Didžiojo pirm kovos Leipsigo, pasirodė teip–tai nesužlebčiotinais, jog monarkos smegen's susimaišė, ir pasekme to, — pralošė kovą.

Šutintas ungurys Mohammed'o II laikė visą imperiją padėjimia dirksnių sujudimo, o mėsos lipytinis kurį Karalius Pilypas negalėjo sužlebčioti, buvo priežastimi sukilimo Netherlandų.

Nepermainomas evoliucijos įstatas paskyrė, jog gyvastis turi pareiti iš minerališko skyriaus augmenin,

o iš augmenų skyriaus gyvūnuosna. Žmogaus peržengimas šito įstatymo, bevalgant mėsą—kūnus, užtraukė ant žmonijos išgamystę, kurę laikas bei teisingas gyvenimas tiktai gali atmainyti. "Neužmušk" yra dieviškų prisakymu, duotu žmogui jį sutvėrus idant jį vestų gyvenime teisingumo bei tyrybės. Maižiešius įtalpino šitą patį prisakymą įstatyme kurį jis sutaisė idant valdytų vaikus Izraeliaus. Už jo (įstato) nepaklusnumą, bauda visuomet buvo ta pati—mirtis. "Neužmušk" nėra aprubežiuota vienam žmogui, bet valdo visą gyvūnų skyrių. Užmušimas jaučio yra peržengimu įstato teip-pat kaipo užmušimas žmogaus; bauda lieka ta pati. Suvis neužmušk, ir nevalgyk to kas buvo užmušta.

Mėsos valgymas nebūdavos žmoguje cellių audimo; šitas yra galimu tiktai augmenišku maistu. Mėsos maistai pripildo kraują su nevalumais bei yra priežastimi smarkaus išsidėstymo, darydamas žmogų vaikščiojančioms kapinėms ir žmogiška išmatų statine. Kad žmogus nevalgytų būlvių, baltos su mielėm's duonos, ir mėsos, nei naudotų narkatiškų (svaiginančių) gėrimų, tokių it alkoholiški likeriai, arbata, ir kava, 90 nuošimtis pikto prasišalintų.

Męs nemanom imti religijiško, nei žmoniškumo, stovenės; daleidžiant jog žmogus yra vaisium Begalinės Inteligencijos kurę męs skiriamės vadinti Dievu, geriasnėji pusė turėjo turėti moksliškas priežastis del išmetimo kūno mėsų nuo skomės žmogaus beprisakant, anot Genesis (sutvėrimas), i, 29-30: "Ir Dievas sakė, Žiūrėk, Aš daviau tau kožną žolę išduodančę sėklą kuri yra ant viso veido žemės, bei kožną medį kuriame yra vaisius medį išduodančios sėklos; tau turės būti mėsa (maistu); Bei kožnam bestijai žemės ir kožnam paukščiui oro, ir viskam kas šliaužioja ant žemės, kuriame yra gyvastis, Aš daviau kožną žalę žolę del maisto."

# RIEŠUTAI.

Priderantis maistas žmogui, yra protingas sujungimas vaisių, grūdų riešutų ir daržovių. Nepabaigta yvairybė galima gauti, tinkanti visiems padėjimams ir atsitikimams.

Riešutai dėlei jų aliejuotos prigimties, turi būti naudoti sąjungmėi su vaisiais, kurių rūgštis daug šelpia žlebčiojimui. Jie galima naudingai vartoti su daržovėm's ir grūdais.

Spragantiejie kukuruzai valgomi su juodaiseis valakiškais riešutais, daro naują skonį, kuris yra gardus ir priduodantis apetitą,

Riešutiniai pataisymai yra labai sveiki, vienok turi būti naudojami mažose kiekybėse, nes tai yra tirštas maistas.

Kiekvienai šeimynai reikia turėti melnyčaitę, su kuriai būtų galima malti grūdus, riešutus, daržoves etc., nes tokiu būdu, daug dalikatnybių galima lengvai ir pigiai namie pasitaisyti. Tie kurie pradeda matyti jog mėsos valgymas nėra vedančiu sveikuosna padėjimuosna kūno bei proto, atras riešutinius pataisymus svarbia pašelpa — bedarant didias ir pamatines atmainas — tampant augmenmičiu (vedžeterijonu). Sekanti receptai šelps įtarimą yvairių kitų riešutų valgius.

## KAIP PADARYTI ŽEMRIEŠUČIŲ SVIESTĄ.

Paimk aštuonis svarus keptų žemriešučių, pervaryk juos per melnyčaitę, plačiai atvirą, idant sulaužyti lukštus ir nubrozdįti rausvas skūrutes; šitai perskirs branduolius puseu; paskui, nupūsk lukštus, su rankinėm's dumtuvėlėm's. Branduoliuosna dadėk tinkamą kiekybę druskos ir pervaryk juos per melnyčaitę, maldamas smūlkun, gluotnun, minkštan, aliejuotan, miklun, priimnun geltonan sviestan kuris tepsis ant džio-

vintų blynialių, duonos, etc. Dabar turi penkis svarus riešutinio sviesto, kuris talpina daugiaus maisto negu dešimts svarų karvės sviesto, kuris kaštuotų su virš tris dolerius. Kepti žemriešučiai pavirsta sviestan, žali padaro valgį, — kuomet sumalti mūsų melnyčaite.

## ŽEMRIEŠUTINĖ.

Padėk kiekybę išlukštentų žemriešučių neperkarštan kakalin, ant dvidešimts minutų. Nedaleisk jiems apraustį. Išimk; kaip-tik atšals, skūrutės galima lengvai nutrinti. Sumalk smūlkiai bei švelniai, malūnėlyj. Įdėk tris puoduku šiltų maltų žemriešučių puodan: dadėk penkis puodukus vandens ir virink ant neperkarštos ugnies, tankiai pamaišydams, per dvidešimts minutų. Suversk purcelėninin bliūdan ir pastatyk vėsioi vietoi. Labai puiki sriubose, grūdienėse, sympozijoi, arba it sviestą tepti ant duonos.

## KAŠTANAI.

Dideli Itališki arba Apeninei kaštanai yra geriausi. Virink juos, kuomet švieži, per dvidešimts minutų, paskui kepk karštam kakalyj dešimts minutų, arba pakol miltingi; pradūrk žieves peiliu kad prašalinti plyšimą. Nulupk ir sumalk miltuosna. Sudėk puoduosna ir padėk sausoi vietoi: užsilaikys neapryboutai. Galima naudoti sriubosna, sympozijon, duonon, grūduosna.

## VALAKIŠKŲ RIEŠUTŲ SVIESTAS.

Naudok plonom žievėms valakiškus riešutus. Po išlukštenimo, nulupk teip, kaip ir migdolus (almonds— žiūrėk kūdikio maistas: ant puslapio 32). Padėk kakalin pakol truputį rausvi, paskui smūlkiai juos sumalk, malūnėlyj. Sudėk orui neįeinamuosna stiklo stotkuosna ir padėk vėsioi vietoi. Galima naudoti su kokiu-nors vaisių arba grūdų valgiu.

## MIGDOLINIS SVIESTAS.

Naudok minkštalukščius saldžiuosius migdolus. Po išlukštenimo, nulupk, teip, kaip ir valakiškus riešutus

ir padėk kakalin pakol visiškai sausi ir kieti, tuomet, malūnėlyj juos smūlkiai sumalk. Jeigu pageidaujama, jie galima po skūrų nulupimo, kepti neperkarštam kakalyj, pakol auksinio rausvumo, pirm negu malsi. Supokuok orui neprieinamuosna stiklo induosna. Labai priimnus tepimui ant duonos bei gardinimui grūdinių maistų.

### KOKOARIEŠUTIS.

Didžios vertės it gyduolė žlečbiojimo negerumuose. Turi būti sujūngtas su bananais, mangomedžio vaisiais, persimonais ir kitais šiltų kraštų vaisiais. Padaro puikų sviestą bei grietines.

### BRAZILIJIŠKŲ RIEŠUTŲ SVIESTAS.

Po išlukštenimo, nulupk skūras ir kepk per keles minutas neperkarštam kakalyj. Labai smūlkiai sumalk. Po mažai naudojant, duoda priimnų skonį grūdiniams pataisymams. Geriasni šviežiai pataisyti.

### LAZDŲ RIEŠUTAI.

Nulupk skūras it migdolams. Padėk neperkarštan kakalin, pakol sausi ir traškųs. Smūlkiai sumalk. Naudok kaip ir kitus.

# ALIEJAI.

Gyvulio riebalai arba aliejus neturi būti naudojamu delto, jog subjaurina arba sužaga kraują ir yra nesužlebčiotini. Dėlei šitos priežasties visi maistai sumaišyti su jais sandalyvauja to paties padėjimo. Kūdikių maitinimas gyvulio taukuose keptomis būlvėmis, yra labai arti niekadėjystės, delto, jog pasekmės yra lygios pasekmėms nuodų. Ta pati dėka yra mėsai, baltai su mielėms keptai duonai ir svaiginantiems gėralams. Kitas prieštaravimas gyvulio taukų naudojimui del kepimo, yra galimastis jų pridegimo. Prideginti taukai talpina akrolein'ą, erzinantį ir didei nuodingą, laikia pridegimo išvystytą skystimą. Augmeniniai aliejai atstovės

daug augštiasnę temperatūrą pirm degimo. Visur šitoi kningoi jų naudojimas yra manomas, bei daug jų yvairybės yra ant rinkos kurie yra pataisyti ypatingai del virimo mierių. Jie galiausei yra daug pigiasni ir sveikiasni negu gyvulio taukai.

## ALYVŲ ALIEJUS.

Ant stalo naudojimui, kapotėms arba salotams ir ligoniams, tiktai alyvų aliejus yra patartinu. Kalifornijos aliejus yra teip pigus kaip ir įgabenti geriasni alyvų aliejai ir atstovi konkurenciją. Del ligonių alyvų aliejus pirma turi būti išvirintas arba su verdančiu vandeniu peršutintas.

## KAPOČIŲ (SALAD) ALIĖJUS.

Daugiause aliejus parduota it kapočių aliejus yra tiktai išvalytas medvilnės sėklų aliejus, o del virimo mierių yra lygus alyvų aliejui, net geriasnis, nes jis talpina daugiaus karščio ir todel tarnauja kepimui geriaus negu alyvų aliejus.

## MEDVILNĖS SĖKLŲ ALIEJUS.

Dėlei jo pigumo ir sveikumo šitas aliejus yra pusėtiname reikalavimia ir labiause užganėdinantis sriuboms bei kepimo mierių. Darymui lipytinių, turi pirma būti užkaitintas ir su keušinių plakiku arba šakutėms iki putojimui suplaktas. Pyragai bus pauruș ir labai priimnųs, skonyj ir gardumia.

## SAULEGRĮŽIŲ SĖKLŲ ALIEJUS.

Gardumas yra neperviršyjamu bei maisto vertės didesnėms negu alyvų aliejaus. Ligoniams su plaučių gerklės ir nosų ligoms, saulegrįžių aliejus pasirodo neatbūtinu veikėju kasdieniniame maistia.

## ŽEMRIEŠUČIŲ ALIEJUS.

Šitas aliejus yra pusėtinai tirštas ir pilvo, jaknų, dvylikpirštės žarnos bei inkstų silpnumuose, turi būti išmestu iš mūsų virtuvės skyriaus. Fiziškai tvirtųs gali jį naudingai vartoti.

## KUKURUZŲ ALIEJUS.

Turi būti naudotu tiktai šaltam metlaikyj, net ir tuomet atsargiai. Kepimui, galima pasekmingai vartoti, vienok negali užimti paprasto virimo aliejaus vietos.

## KOKOARIEŠUČIŲ ALIEJUS.

Gal tai yra vienu iš saldžiausių aliejų. Puikus krėtiniams ir abelnai virimo mieriams. Galima suminkštįti ir skanų sviestą padaryti, kuris yra neatbūtinu–pilvo, gerklės ligose ir katariškuose padėjimuose. Yra geriausiu skūros maistu. Yra tukinančiu kuomet sujūngtas su daržovėms ir grūdais, bet priešingai su vaisiais. Yra ideališku riešutiniu maistu kuomet yra nuosaikiai naudotu ir daugiause su žaliais maistais. Jis, kaip ir kiti aliejai, pames savo vertę, jeigu yra nuolatos naudojamu. Turi būti kitais pakeistu jų metlaikyje.

## ALIEJAI ABELNAI.

Tyrybė aliejaus nėra teip didei mokslišku kaip vaizbiniu klausimu, nors vaistiškiems mieriams aliejus turi būti toks, koks yra nurodytu. Taigi džiovoi bei rheumatizmoi ligonis turi naudoti tiktai tyriausę alyvų aliejų, o jaknų ir pilvo silpnumuose alyvų puseu su medvilnės sėklų aliejum, pasirodys užganėdinančiausiu. Tūluose atsitikimuose alyvų aliejus turi būti žalias naudotu, kuomet kituose atsitikimuose aliejus turi būti vandenyj virintu pakol vanduo išgaruos, idant padaryti aliejų vaistiškos vertės. Truputis patyrimo, žmogų išmokys — kokį pritaikyti būdą savo ypatybėms.

Beatsiskiriant nuo mėsos maisto, reikės didesnė kiekybė aliejaus naudoti. Maišyk aliejų, tiktai su gerai parengtais maistais. Toliaus, mūsų sistema mažai tebreikalaus aliejaus, nes męs geisim riešutų — jų metlaikyje.

# DARŽOVĖS.

Chemiškas išdėstymas yvairių daržovių yra gana gerai žinomas visiems studentams būtino klausimo, vardinai,—Užduoties Tobulo Gyvenimo, idant atkartotinai ant jo čionai apsistoti. Toliaus, vienas maistų išdėstymas chemiškai neužtenka—kur žmogus yra užimtas naudojimo maistų klausimu, ir da neišmoko pasirinkti tinkamų savo prigimčiai. Pirmiause, žmogus turi atminti, jog naudotojui, daržovės tiktai jų metlaikyje ir besirandančios vietinėi rinkoi (ne išsvetur įgabentos), yra vertingoms, o kuomet išėję iš metlaikio, tiktai ligoniams yra vaistiškos vertės.

Daržovės nevisiškai yra maisto medegoms; jos pagal rūšį ir kokybę hydrogeno, oxigeno, phosphor'o, sieros, geležies, nitrogen'o ir daugel kitų ingrediencijų maistingų tiktai kuomet sujūngtų su duoniškoms medegoms, ir grūdiniais valgiais. Daržovės, dėlei jų didesnės kiekybės skysčių arba hydrogen'o ir mineralų, yra skiriamoms it valytojum, ir yra neapiprekiuojamos vertybės bei reikalingumo lygsvaringam pavalgiui idant suteikti plovimą bei atmatų medegą del kietiasnių grūdų, ir pieniškų maistų, apart suteikimo vertingų druskų bei rūgščių vaistiškos vertės, paakstinimui yvairių žlebčiojimo organų.

Daržovės kurios noksta ant viršaus žemės, yra labiaus geidžiamoms del maisto žmogui, nes jos talpina didesnį nuošimtį organizuotų druskų bei rūgščių, kaip ir maistingų elementų, užlaikančių priderančią organišką veikmę. Jęs reikia duoti su papuošimais šviežių petruškų bei mėtų.

Daržovės kurios noksta ant žemės, yra vertingoms dėlei jų stiprinančių kokybių ir tokiu būdu yra puikum valytoju; kuomet naudotos su mažoms kiekybėms kvepenčių sėklų, jos šelpia išvaryti svetimus organizmus,—bakteriją, entozoą, etc. Šitie kvėpintojai yra: any-

žiai (anisum vulgare), kmynai, černuška, krapai, celerijų sėklos bei zedvar'ai.

Daržovės, kurios noksta ant viršaus žemės reikia naudoti it kapotes, taigi, jų gyvam padėjimia, o bepataisant reikia supjaustyti aštrum peiliu, čiečka, o jeigu lapai, reikia karpyti su žyrklėm. Kuomet verdamos, jais nereikia virti vandenyj, bet valytame sviestia, alyvų arba augmeniniuose aliejuose, ar puseu abiejuose. Sviestas arba aliejus turi ateiti iki virimo pūnkto, tuojaus ištraukiančio syvus pamaži sudedamų daržovių, spėka garavimo. Puodą belaikant ant neperkarštos ugnies, šitos daržovės tuojaus virs savuose syvuose o kuomet netoli išvirę, verdančio vandens galima dadėti jeigu jos norima naudoti del sriubos. Druskos nė gardinimų nereikia dėti pirm negu yra gatavoms del davimo.

Žalios daržovės, kurios turi patarnauti del sriubų, dažalų, konsomų, bulionų, etc., galima virti vandenyj kuris ką–tik pradeda virti ir šiek tiek užsūdįtas, padėkim: šaukštą druskos dviejosna kvortosna vandens. Vanduo ilgai viręs yra nusistelbęs ir panaikina skonį bei spalvą daržovių. Žalios, virintos daržovės, pasigerins, įdėjus vieną bapkavą (bay) lapialį kiekvienon kvorton vandens.

Žalios daržovės kurios turi patarnauti valgio padarymui, turi būti virintos kaip ir viršui paminėta, ir po dešimts minutų, virinimo vanduo turi būti nupiltas, bei sviestas arba aliejus geidaujamas dadėtas; šviežias vanduo kuris tapo kitam puodia užkaitintu, galima dadėti del padarymo pageidautos kiekybės, kiekviename atsitikimia tiktai tiek, kad pražalinti prisvilimą. Šitas būdas pražalina nuodingas rūgštis kurios kitaip, gali pasirodyti blėdingoms.

Daržovės nokusios ant virš žemės, naudojant del virtų valgių, turi būti virtos sparčiai ir su mažiause galima kiekybe vandenio; idant priskubinti užvirimą, reikia šiek–tiek aliejaus įdėti ir iš pradžių puodą uždeng-

tu laikyti. Bebaigiant virti, dadėk tirštos grietinės, vienok neleisk užvirti o tiktai dasiekti karščio pūnktą. Žalios petruškos smūlkiai supjaustytos ir per porą minutų karštam sviestia suvytintos, dadės vaistiškos vertės ant virš žemės nokusioms, virtoms daržovėms.

Daržovės, kurios noksta žemėje, reikia labai mažai naudoti ir tiktai laikia šaltų orų, nes jos talpina, daugiausei žemiškas medegas kurios nėra prigimtoms žmogui, ypatingai dalikatno nuoveikminio sudėjimo. Vienok net ir čia męs galim jąs naudingai suvartoti, kuomet jos yra moksliškai pataisytos ir sudarytos su yvairiais prieskoniais ir trintoms žolėm's bei šaknim's.

Daržovės atsiekiančios subrendimą ir sunokimą po žeme, galima naudoti it greitai veikiantį valytoją, vienok galima naudoti tiktai mažose kiekybėse, dėlei jų talpinimo diktokai nuodingų rūgščių. Kaipo maistas, jos daugiause išvysto maisto vertybių bekepant kakalyj arba karštuose pelenuose. Kuomet jos yra su skūrom's verdamos, arba suvyniotos kukuruzų bei palmų lapuose, jos reikia virti skubiai ir minkštam vandenyj, arba suminkštytame boraksu, salareitus'u arba sode, dadedant cielų kvepenčių sėklų į verdantį vandenį vieną iki trijų žiupsnialių kiekvienon kvorton vandens. Jeigu nuluptos verdamos, reikia jais virti sparčei ir tik tiek užpilti vandenio, jog kuomet jos yra išvirę kad ir vanduo būtų visas išgaravęs. Paskui šitais daržoves reikia visiškai sutrinti ir sutaisyti su grietine arba sviestu ir sudėti molinin bliūdan ir padėti kakalin, del dextrinizavimo (pavertimo krakmolus klijinėn košėn) mierių, apiberiant tarkuotu sūriu, storai pagal gilumą.

Beverdant kvapsningas daržoves, kaipo tai: svogūnus, čisnakus, štarelius [asparagus], žiedkopūsčius — galeropus [cauliflower], etc., maža kiekybė ankštpipirių ir petruškų, šiek-tiek panaikįs nepriimną kvapą ir, dą daugiaus, neleis kvapams sklaidytis — kuomet šitokios daržovės yra verdamos pienia arba putruliui.

Visos daržovės manomos maistui, turi būti įdėm

šviežios,— traškumas šitai užtikrina. Namie augintas daržoves, kaipo: salotos, žirniai, šabalbonai, spinagai, morkos, kukuruzai, etc., reikia skinti iš ryto, rasotas. Daržovės pasigerina įdėtos šaltan vandenin prieš virimą.

Reikia nenaudoti suvytusių kvepenčių žolių, pakol jos visiškai, pavėsyje sudžiūsta. Pakol šviežių galima gauti, nenaudok sausų.

Kaip tik daržovės suvyto ir jų negalima su šaltu vandeniu atgaivinti, reikia prašalinti — kaipo maistą netinkamą žmogui, nes suvytę daržovės labiau sužeis žarnų veikmę negu koks kitas daigtas.

Viršūnės [lapai] batvinių, ridikų, kručkų, etc., reikia nenumesti, nes jos padaro puikų daržovių valgį. Smulkiai supjaustytos ir sviestia išvyrtos, dadėjus grietinės, pagardintos petruškų bei garstyčių lapais, — sąjunga daržovių viršūnių padaro puikų valytoją ypatingos vertės turintiems putmenis, valaknuotas putmenis bei vėžį.

Kalbant apie virimą daržovių, vieną kartą protuolis sakė: jeigu išlieji vandenį kuriame daržovės virė, tai vis-tiek, gali užsidėti žalius akinius ir valgyti skiedras.

## ŠTARELEI — ASPARAGUS.

Sudėk biskį užsūdytan verdantin vandenin; virink penkias minutas ir nupilk vandenį; užpilk šviežio verdančio vandenio ir virink penkioliką minutų. Dadėk truputį druskos bei alyvų aliejaus. Duok su džioviniais. Štarelių viršūnės turi būti vyšnevos spalvos o ne žalios, kad užtikrinti buvimą valgomų. Šita darzovė talpina vertingas druskas bei rūgštis, ir reikia gausei naudoti. Atmesk medines arba kietas dalis, nes tai yra nesužlebčiotinoms.

## BUROKAI.

Naudok tiktai raudonas traškias rūšis. Dideli cukriniai burokai yra mediniai, ir yra mažos vertės apart cukrinės medegos kurę jie talpina. Virink cielus; suskaldyk ir duok su citrinos syvais bet ne su uksusu.

## KEPTI ŠABALBONAI.

Nuplauk geidautą kiekybę šabalbonų ir užmerk ant nakties užpildamas užtektinai vandenio kad apsemtų; ant rytojaus juos nusunk ir virink šviežiam vandenyj penkiolika minutų; nupilk vandenį, sudėk šabalbonus molinin puodan, dadėk šaukštą sirupo, šaukštą garstyčių, šaukštą alyvų aliejaus, truputį druskos, ir vandenio kad apsemtų. Uždenk ir visą dieną, pamaži, kakalyj virink. Papildyk kaip-kada vandeniu iki vienai adynai pirm išėmimo iš kakalio. Duok su dažalu — sunka.

## KOPŪSTAI.

Nevirk kopūstų. Virti Kopūstai, saldųs ar-tai raugįti, yra nesužlebčiotinais ir reikia jų nevalgyti. Padaryk kopūstų kapotę supjaustydamas kopūstus smūlkiai; duok su, ar be, citrinų syvais, bet ne uksusu. Tiršta, saldi grietinė bei citrinų syvai padaro labai gardų krėtinį. Mažą žiupsnialį garstyčių galima dadėti — jeigu geistina.

## RAUGINTI KOPŪSTAI.

Šitas sutaisymas, ypatingai jo skystimas, yra naudingu žarnų negerumuose, kuomet naudojamas vidutiniškose kiekybėse atsakančiuose laikuose—perijodiškai. Reikia naudoti žalius; niekuomet virtus. Jų skystimas yra labai stiprus veikėjas jaknų negerumuose.

## ŽIEDKOPŪSTIS — CAULIFLOWER.

Surišk žiedkopūstį storan muslinan ir virink vieną iki dviejų valandų vandenyj kuris buvo truputį užsūdįtas. Nusunk ir sudėk gilun bliūdan. Užkaitink vieną puoduką pieno; dadėk truputį miltų kurie buvo pirma sugrieti biskutin šalto pieno, suplaktan baltyman vieno keušinio, ir truputin druskos. Virink keles minutas sparčiai maišydamas. Nukelk nuo ugnies, dadėk biskį citrinų syvų, paskui užpylk ant žiedkopūsčio ir duok.

## MORKOS.

Naudok geriausę rūšį. Virink vieną valandą arba pakol minkštos, dadėk pageidautą kiekybę pieno kurin

biskį miltų buvo įgrieta. Virink penkias arba dešimts minutų, paskui duok. Geriause morkas naudoti sriuboms, nes jos neturi ypatingos maisto vertės.

## SELERIJOS.

Šita daržovė yra ypatingai vertinga kraujo valymui. Šelpia atgaivinti nusilpuses dirksnių spėkas, stiprina systemą, bei jų naudojimas yra labai naudingu dirksnių apalpimia bei inkstų ligose. Galima naudingai vartoti sriubose.

## ŽALI KUKURUZAI,

Arba virinti tris minutas, yra puikum reguliuotoju.

## PIENĖS

Reikia pataisyti kaip ir spinagai, arba abidvi žalios juo naudingiausei galima naudoti. Abidvi svarbios kraujo valyme ir geležies suteikime. Pienės, svarbus jaknoms vaistas.

## SPINAGAI.

Nuplauk pageidautą kiekybę spinagų, virink dešimts minutų: nupilk vandenį; dapilk šviežio verdančio vandenio ir virink per adyną, arba pakol minkštos. Dadėk biskį druskos, citrinų syvų, ir alyvų aliejaus del skonio. Nemaišyk sviesto arba kitokių gyvulio taukų su spinagais. Nes šitai, tankiai yra priežastimi pilvo tvarkos suirimo, ir net suteikimo "cholerą morbus'ą." Spinagai yra didžios vertės kraujo valytoju, ir reikia naudoti kada tik geidžiama. Neatbūtinai reikalingi vėžio ligose.

## BŪLVĖS,

Reikia čėdžiai valgyti; geriaus kad suvis ne. Geriausios nėra sveiku daigtu. Jeigu turi jais valgyti, kepk kakalyj, kol gerai iškepę. Geriauses būdas būlvės vartojimo, yra: šaltam vandenyj jais gerai nuplauk, aplipyk moliu ir sudėk pelenuosna. Kūrįk malkom. Šitai yra vienatinis būdas, kad paversti žemės medegą būlvėje, maisto medegon. Valgyk jais su skūrom's. Arba, virink jais smarkiai, su skūrom's; vandenyj turi būti gerokas žiupsnis kmynų arba krapų sėklų.

### VIRTI SVOGŪNAI.

Nulupk svogūnus, sudėk puodan su šaltu vandeniu ir virink vieną valandą. Kuomet išvirę, dadėk šaukštą sukapotų petruškų, ir truputį miltų sumaišytų su saldum pienu; virink penkias minutas ir duok. Jauni arba seni svogūnai galima naudoti — koki patinka.

### ŽIRNIAI,

Kaip ir lešiukai, yra ankštinių skyriui, ir yra aprokuoti kaipo netikusiu maistu del žmonių su protiškais ir dvasiškais protais. Galima naudingai suvartoti kugeliuose bei kituose pamatiniuose valgymuose.

### TOMATOS

Yra vertingos, dėlei jų rūgščių kurios yra labai naudingoms sistemai. Jos gali būti šutintoms pakol suvirę, sėklos iškoštos, truputį aliejaus, druskos ir pieno dadėta; paskui virink per keles minutas pirm davimo. Gerai naudoti sriubosna.

### ŠABALBONAI.

Visokių rūšių priguli prie ankštinių. Jie maž-daug yra turtingi fosfatais ir druskomis abelnai, vienok nėra aprokuoti augščiausei organizuotais. Jie yra bėdino žmogaus maistu ir pigiasni už būlves, dėlei jų teip didžio maistingumo. Reikia čėdžiai naudoti, apart, kuomet sunkiai fiziškai dirbant.

## SRIUBOS.

Pirmutine eile visokių pietų turi būti sriuba. Ji priduoda norą valgymo bei atgaivinantį įspūdį pilvui, kuris tuomet yra tinkamai parengtas žlebčiojimui sekančių kietiasnių maistų.

Reikia nevalgyt sriubos kuomet karšta, nes ji minkština pilvą ir padeda pamatą neuralgiškiems padėjimams to organo. Sriuba reikia atvėsinti iki vidutiniškos temperatūros.

Gėrimai nė valgymai nereikia imti pilvan karšti. Šitas organas yra daug jautriasniu karščiui ir šalčiui negu burna, ir protestai arba skundai prieš blogą panaudojimą bus perstatyti katrą gražią dieną ateities laikia.

Augmenių aliejai, toki kaip medvilnės sėklų, alyvų, arba kokoariešučio, dadėti sriubosna, duos geriasnį skonį negu gyvulio taukai; o smūlkiai sukapoti arba sumalti riešutai, didei perviršįs jaučio uodegas bei smakrakaulius, kaipo medegą del sriubų.

Sunka — padažalas yra vienas iš geriausių pagardinimų sriuboms, vienok juodiejie pipirai ir perdaug naudojimas druskos turi būti prašalinta.

Nepabaigta yvairybė sriubų pačios įsitars kaip tiktai męs pradėsim naudoti savus nuosprendžius bepataisant sriubas kurios yra savėje daila. Del tos priežasties daugumas žmonių nemėgsta sriubų, jog jie niekuomet neragavo puikių aliejinių sriuvų kurios duoda paramą ir tvirtumą.

## SRIUBA DEL LIGONIŲ.

Po ligos, kuomet pasninkavims pasirodo vienatiniu pasekmingu įnagiu del pergalėjimo ligos, duodant kūnui progą atilsėti, sriubos pasirodys naudingiausiom's. Turi atminti jog nėra gerai idant valgyti duoną arba krakes [džiovintus pyragėlius] su jeib-kokia sriuba, juoba sriuba yra tiktai prastas sujungimas aliejaus ir vandens, kuriame atsitikimia duona turi būti supjaustyta keturkampiuosna šmotukuosna, bei verdantis vanduo ir aliejus ant jos užpiltas.

Ligoniai turi naudoti tiktai skystimą sriubų per keles dienas, o paskui ir tirštimus.

## SRIUBŲ SKYSTIMAS,

Galima naudoti paeiliu po pasninkavimo, laikantės kiekvieno skystimo dieną arba dvi pirm ėmimosi kito.

## TRIUŠKINTŲ MIEŽIŲ SRIUBA.

Virink du šaukštus triuškintū miežių dviejose kvor-

tose vandenio per tris valandas. Įmaišyk palengva puskvortę pieno, vieną gerai suplaktą keušinį ir vieną šaukštuką druskos.

## DARŽOVIŲ SRIUBA.

Sukapok smūlkiai vieną svogūną, keturis žalius šabalbonus, vieną mažoką morką, pusę žalio pipiro, vieną kamblį selerijų, arba žiupsniuką selerijų sėklų; vieną tomatą, šakutę petruškų, mažą šaknį pastarnoko, šakutę žiedkopūsčio, ir vieną šaukštą aliejaus; virink vieną valandą dviejose kvortose vandens. Dadėk vieną šaukštuką druskos ir vieną puoduką pieno.

## SELERIJŲ SRIUBA.

Paimk penkis selerijų kamblius, su lapais, smūlkiai supjaustyk ir virink dešimts minutų vienoi kvortoi vandenio; nupilk vandenį ir dadėk dvi kvortas šviežio vandenio, vieną skiltį cisnako, vieną šaukštą alyvų aliejaus, vieną šaukštą riešutinio sviesto; virink dvi valandas, paskui dadėk tris puodukus pieno ir vieną puoduką pieno patirštinto su biskiu miltų; pavirink da keles minutas, paskui duok.

## RYŽIŲ-MAKARONŲ SRIUBA.

Virink vieną šaukštą ryžių, vieną svogūną, vieną puoduką sulaužytų makaronų, vieną šaukštą aliejaus dviejose kvortose vandenio keturesdešimts penkias minutas. Dadėk vieną šaukštuką druskos ir du šaukštus smūlkiai kapotų žalių petruškų ir leisk virti da keles minutas. Dadėk du šaukštus tomatų (rojobuolių) sunkos arba riešutų sviesto pagardinimui jeigu geidžiama.

## ŽIRNIŲ SRIUBA.

Sudėk vieną kvortą žalių žirnių ir vieną svogūną sriubinin puodan; užpilk užtektinai vandenio del apsėmimo ir virink 45 minutas. Pertrink per koštuvą ir dadėk puskvortę vandenio. Virink šaukštą miltų dviejuose šaukštuose aliejaus pakol šviesiai rausvi. Dadėk puoduką pieno ir vieną grietinės ir šaukštuką druskos. Supilk visą labą sriubon, virink keles minutas ir duok.

## TOMATŲ SRIUBA.

Virink ketures ar penkias tomates vieną valandą vandenyje kad užtektinai apsemtų; perkošk per koštuvą, sugrąžink syvus atgal ant ugnies ir dadėk pusę puoduko, truputį miltais patirštinto pieno. Virink pakol truputį sutirštės, bedadedant pamaži kvortą užvirinto pieno. Duok su sausais džioviniais. Gali būti pagardinta petruškoms, svogūnais arba celerijoms.

## ŠABALBONŲ SRIUBA.

Pamerk ant nakties puoduką šabalbonų vandenyje kad užtektinai apsemtų. Nupilk vandenį ir užpilk kvortą šviežio vandens bei virink pusvalandį. Nupilk šitą vandenį ir vėl užpilk dvi kvortas verdančio vandens ir virink šešes valandas. Pertrink per koštuvą, paskui dadėk kvatierką (bertainį kvortos) gerai išvirtų tomatų, žiupsnį petruškų ir šaukštą aliejaus; virink dą pus valandį. Dadėk puskvortę pieno ir duok.

## MIEŽIENĖ.

Sudėk pusę puoduko nutarkuotų miežių dviejosna kvortosna vandens; dadėk du kamblius celerijų ir šaukštą alyvų aliejaus; virink tris valandas ant neperkarštos ugnies. Paskui dadėk cielą svogūną, puoduką koštų tomatų syvų, ir šaukštą riešutinio sviesto. Virink keturesdešimts penkias minutas. Aprausvink skauradoi šaukštą miltų sumaišytų su šaukštu aliejaus; dadėk du puoduku vandens, šaukštialį druskos. Supilk sriubon ir virink keles minutas. Išimk svogūną ir celerijas prieš davimą. Puikus bliūdas visuos metlaikiuos.

## DARŽOVIŲ ŠUTYTIENĖ.

Po vieną pluoštą kiekvienų — morkų, batvinių ir svogūnų, dvi kvortas naujų būlvių, penkias tomatas, vieną puoduką aliejaus, po pusę šaukštuko druskos ir celerijų sėklų, tėškalą raudonų pipirų uždengta su viena kvorta vandenio ir pamaži šutyta cielą valandą.

# ĮŽANGINIAI.

ARBA

## SURINKTINIAI VALGIAI.

Tapo pasistengta šitam skyriui, idant suteikti tinkamus valgius skyrtus kad užimti mėsos vietą. Daugelyj atsitikimų, kuomet šeimyninkė nusprendžia pritaikyti naują užsilaikymo būdą, kuris veda geriasnin protiškan ir fiziškan padėjiman, — kuris išmeta visus gyvulio maistus koki jie nebūtų iš kasdieninio surašo paduodamų maistų, ji apkvaista nežinėi sanrankiaus, užganėdinimui šeimynos stalo. Šita užduotis toliaus jau nėra keblia, nes sutaisant šituos valgius, kiti panašios prigimties patįs įsitars, bei yvairųs sudėtiniai bus galima gauti pagal šituos. Del geriausių pasekmių, yra tiktai vienas ypatingas rėdymas del tėmyjimo, — nenaudok vaisių su daržovėms.

Daržovės turi būti sujūngtos su grūdais ir riešutais; vaisiai su grūdais ir riešutais; vienok ne daržovės su vaisiais.

Svogūnai bei cisnakai gali būti sujungti su obuoliais —rūgštiniais be atėmimo naudingų kokybių nuo vieno ar kito iš jų.

Nenaudok žalių miltų padarymui surinktinio; aprausvink jucs neperkarštam kakalyj, retkarčiais pamaišydam's kad nesudegtų.

Naudojant duoną, ji visada turi būti supjaustyta riekaitėsna ir džiovinta iki auksinio rausvumo neperkarštam kakalyj. Yra reikalas turėti malūną, arba mažą tryniką, su kuriuomi malti džiovintą duoną, džiovintus pyragaičius, drožtų kviečių pyragus, riešutus, grū-

dus etc., del naudojimo šituose receptuose. Šitie malūnai yra mūsų draugysčių pardavinėjami po $4, bei yra neatbūtinai reikalingi virinyčiose. Geriause, beperkant riešutus, kad pasirinkti išlukštentus: galiausei, jie yra pigiasni. Jie yra pervaryti per ypatingas mašinas kurios išima branduolius palygytinai cielame padėjimia; apart to, yra didialiu sučėdyjimu laiko. Riešutai turi būti švieži, o ne, tai bus gaižųs ir netinkami valgyti.

Naudok granitinius, purcelėninius, arba alumininius indus kepimui. Blėta yra lengvai oxiduojama ir tankiai užnuodija maistą.

Idant palengvinti yvairavimą surinktinių, męs paduodam sekantį formatą, kurio naudojimas užganėdins neužganėdintiniausę skonį. Pasirink naudojimui tiktai šviežiausius tavorus.

Žali vaisiai ir daržovės kurios suvyto po surinkimo, pametė savo gyvastį duodančius turtus ir yra tiktai tiek mirusios medegos. Jos turi būti valgomos juo greičiause po surinkimo, patėmyjant ypatingai kad būtų laisvos nuo dėmių, bei kad nebūtų jokio apsireiškimo gedimo. Kaip tiktai išsidėstymas užsiima, tai visas vaisius arba daržovė, kas-nebūk, tapo perskverbtas su benaude medega kuri gamina tokį-pat padėjimą visuose daigtuose su kureis susiduria.

## FORMULA 1-ma.

### (SUJUNGIMAS VAISIŲ, RIEŠUTŲ IR GRŪDŲ.)

Vieną puoduką grūdienės; galima pasirinkti duonos džiovinių smūlkiai sumaltų arba rąusvintų miltų. Tris puodukus smūlkiai kapotų vaisių; galima paimti vienokių arba sumaišytų. Puoduką riešutų; riešutiniai sviestai galima naudoti, arba smūlkiai kapoti arba malti branduoliai kokių nors riešutų. Du gerai suplaktus keušinius. Puoduką skystimo; pieno, vandens, arba vaisių syvai galima naudoti. Šaukštuką druskos, šaukštuką prieskonių arba extraktų del skonio. Kepk keturesdešimts penkias minutas.

## FORMULA 2-tra.

(SUJUNGIMAS DARŽOVIŲ, RIEŠUTŲ IR GRŪDŲ.)

Vieną puoduką grūdinės. Tris puodukus smūlkiai sukapotų ir iššutytų daržovių; pasirinkimas turi būti protingai daromas, kiek galima vengent naudojimą kopūstų ir būlvių. [Žiūrėk surašą daržovių, sekant šitą skyrių, tų kurios yra pageidautiniausiom's.] Puoduką riešutų. Šaukštą kvepenčių žolių. Du gerai suplaktus keušinius. Vieną (tūluose atsitikimuose du) puodukus skystimo. Šaukštuką druskos. Truputį prieskonių, apart juodūjų pipirų, del skonio; babkavi lapialei [bay leaves], selerijų sėklos, bei žalios petruškos duos žymų skonį. Daržovių sunka dadės prie gardumo. Kepk vieną valandą.

## NATURALIA.

Puoduką daigintų miežių, puoduką maltų žalių žemriešučių, du šaukštus miltų, šaukštą aliejaus, gerai suplaktą keušinį, truputį druskos del skonio; užtektinai vandenio kad padaryti silpną tešlą. Kepk tris bertainius valandos gerai išaliejuotose dėžėse. Obuolys galima dadėti šiton tešlon, bet ne razinkų. Valgoma kas antra diena pastūmės prigimtą veikmę.

## SLYVINĖ.

Puodialį šviežių nuvalytų žemriešučių, virintų kvortoi vandenio per penkioliką minutų, vieną puodialį žalių slyvų, po vieną datulių ir figų, puodialį daigintų miežių, du šaukštus avižinių miltų, žiupsniuką cinamonų, šaukštą aliejaus. Smarkiai maišyk. Jeigu tiršta, dadėk truputį vandenio. Kepk gerai išaliejuotoi dėžėi. Nenaudok jokio gėralo su šituomi valgiu. Ypatingai vertingas tiems, kurių skilviai gerai nežlebčioja.

## JŪRINĖ.

Virink atskiruose puoduose, ant karštos, ugnies, po puodialį — ryžių ir miežių kvortoi vandens turinčio du šaukštus alyvų aliejaus. Kuomet gerai išvirę ir vanduo nuviręs iki dviejų trečdalių, leisk truputį atvėsti,

dadėk smūlkiai sukapotus du vidutiniško didumo svogūnus, žiupsnį čiobrialių ir žiupsnį arba du druskos. Dadėk du keušinius, puoduką duonos trupinių ir du šaukštus miltų. Padaryk mažus kepalėlius, apvelk trupiniuose. Susodyk gerai išaliejuotoi dėžėi ir kepk pusvalandį.

## PAMATA.

Pritarkuok keturis puodukus žalių morkų, du puodukus pastarnokų, po puoduką kručkų ir būlvių. Dadėk pusantro puoduko aprausvintų miltų, puoduką stambokai sumaltų žalių žemriešučių. Pagardink su puoduku žalių petruškų ir celerijų lapų smūlkiai sukapotų, puse šaukštuko trintų celerijų sėklų, šaukštuku druskos, dviem šaukštais aliejaus, tryniais ir baltymais atsavai suplaktų dviejų keušinių. Sudėk gerai išaliejuoton granitinėn dėžėn. Kepk tris bertainius valandos. Duok su mėtų sunka arba tiesiai su mėtom's ir žaliais žirniais.

## ŠEIMYNIENĖ.

Įdėk du šaukštus rausvintų miltų į pusantro puoduko pieno ir virink pakol pavirs švelnion košikėn, nuolatos bemaišant. Dadėk du puodukus, kiekvienų: žemriešutienės, smūlkiai sukapotų obuolių, ir smūlkiai sumaltų džiovintų duonos trupinių, tris šaukštus aliejaus, du gerai suplaktus keušinius, du šaukštuku druskos ir tėškalą raudonųjų pipirų. Visiškai sumaišyk, ir sudėk aliejuoton dėžėn ir kepk vidutiniško karščio kakalyj. Duok su sunka.

## ITALIJONIŠKA SPAGETĖ.

Verdantin vandenin sudėk nelaužytos geriausios rūšies gluten'inės spagetės ir leisk virti smarkiai 15 minutų. Dabar dadėk šaukštą druskos ir skiltį cisnako, ir tegul verda da penkias minutas; perpilk per koštuvą, apiberk eilę gero tarkuoto sūrio, užpilk tiršta tomatų arba rausvosios sunkos ir leisk da gerai perkaisti. Saldžios būlvės su jai gerai tinka.

# Sveikatos Taisyklos.

Valgyk tiktai kuomet visiškai alkanas.

Nevalgyk ankstyvų pusryčių arba tuojaus atsikėlus iš nakties atilsio.

Visuomet dirbk keles valandas pirm ėmimo maisto.

Vietoi vandens, truputį skystimingų vaisių iš ryto galima naudoti. Vaisei reikia valgyt labai lėtai ir kramtyti pakol pragaišta skonis.

Niekuomet nevalgyk riešutų arba kitokių aliejinių maistų juoba alkanas.

Perdaug riešutų bei žalio aliejaus, bus priežasčia išsiveržimo ant odos, spaugų, sopulių, plėtmų, etc,, kaipo ir perdaugel' saldžių vaisių, ypatingai džiovintų. Valgymas perdaug grietinės, keušinių, sūrio ir sviesto atgabens tais pačias pasekmes.

Kuomet viduriai perdaug atsiliaunina, šalinkis nuo vaisių ir daržovių o naudok tiktai riešutų ir grūdų pataisymus. Atsitikimia perdidialio vidurių atsiliauninimo, atnešančio gėlas ir sopėjimus, naudok truputį rausvintų miltų arba pasidaryk rausvų miltų dažalus, del naudojimo prie valgių.

Negerk su valgymais. Lėtai bevalgant ir maišant kietmaisčius su seilėm's, nereik's jokio gėrimo.

Niekuomet nemaišyk daržovių įr vaisių viename valgyme. Naudok atskirai.

Gali imti grūdus, riešutus ir vaisius vienam valgiui, o grūdus, riešutus ir daržoves kitam valgiui.

Riešutus naudok labai mažomis kiekybėmis o verčiaus reguliariškai, sujūngtus su kitais maistais.

Nevalgyk kuomet yra duota po nepriimnoms aplinkybėms ir dvase priespaudos, nei maisto pataisyto skubaus ir nesuvaldomo temperamento, nes maistas, kaip nebūk priimnus skoniui, bus blėdžia sistemai.

Nevalgyk pirm negu užpelniai sau valgymą, juoba esi užtikrintu jog užtarnavai jį.

## PRIMINIM'S METLAIKIO.

Ar tai Žiemiai ar tai pietųs, poliusai ar tai ekvatorius, yra metlaikis prielankus formavojimui *fermentas'o* tirpstančio ir pritraukenčio bakteriją teiptai skaitlingai bei sparčiai besidauginančę maistiniame kanale ir žarnose mammalia'liškuose gyvūnuose. Žiemos laikas yra prielankus augimui ir besidauginimui bakterijos, prasidedantis besibaigent rudeniui ir siekiantis savo augščiausę laipsnį pradžioi pavasario. Rytinėse šalyse šita buitis buvo atžinta nuo neatmenamo laiko, bei vaistai buvo pritaikyti, netiktai kad panaikinti veikmes bakterijos, bet neleisti jei augti. Jeigu bakterijai yra daleista nuolatos palaikyti savo pragaištingą darbą perdėm maistines, daug blėdies ir kankynės kūnui bei jo organiškoms operacijoms pareina. Žinoma, šitas pasidauginimas bakterijos yra daugiause iš priežasties netinkamo gyvenimo arba neteisingo pasirinkimo maisto arba maistų ne jų metlaikyje. Kur gamta mažiaus yra paisoma, besidauginimas bakterijos tampa labai spartus, bei kad ne per išmintį Gamtos idant net ir čia pasiekti rybas, save-nuodinim's nušluotų žmoniją nuo veido žemės marais ir skurdu kas-met, jog į trumpeus negu gentkartę, nebūtų nėi pėdsakio civilizuotos rasos. Męs kalti šituo ryboms Gamtos operacijose kad žmogus vis da gyvena nepaisant visos bakterijos kuri siekia į nesuskaitomus milijonus, maitinasi mūsų kūnais; ir skaitlingų kirminų, entozoa ir kitų parazitų kurie padeda paojun mūsų gyvastis, nuolatinai mus vargindami. Iš kitos pusės, vėl, męs atrandam, jog nėra jokio reikalo mums kentėti jokių antpuolių bakterijos ir jų giminystės. Gamta mus aprūpino su prastais įnagiais, idant prašalinti kokį-nors ir kiekvieną antpuolį bakterijos augių, kurie yra priežastimi išsidėstymo (puvimo) palinkimams organiškai dalei mūsų valymo veikmių. Rūgusis pienas ir *išrūgos* mus šelps padaryme galo išsidėstymo procesams bei sutvers pageidautus ir reikalingus *rūgimus* kurie yra formavojanti ir būdavojanti.

Fermentas'as yra mirtim bakterijai, tokiu būdu, kūno sargyba žarninių plotų. Kaip pataisyti pieną del fermentas: Supilk molinin puodan, kvortą šviežio pieno ir uždengk popierium nuo dūlkių. Laikyk tamsioi arba išdalies tamsioi, bet drungnoi vietoi, t. y. ne ledų skrynioi. Daleisk pienui stovėti keturias dienas arba daugiaus. Nupilk išrūgas stiklan ir pamaži dadėk šaukštą vynvuogių syvų *išrūgas* bemaišant; gerai sumaišyk ir išgerk. O pieną, suplak su valgoma šakute ir kiekvienan jo stiklan dadėk gerai suplaktus syvus vienos citrinos. Citrinos syvus įplak laipsniškai. Geriause imtie pieną ant nakties o išrūgas rytmetyj. Naudok tris dienas—kas-dien, ir atkartok po dešimts dienų. Žarniniai negerumai—silpnybės bus prašalinti bei palinkimai prie valaknuotų augimų, vėžių, putmenų — tano, hemorrhoidų, etc., ištremti.

———o———

Kaipo neužginčyjamas principas—užtėmyjimas arba prisilaikymas metlaikių bei pasirinkimas maistų juose pagaminamų atstovės ant visados, bei įdėmiaus męs užtėmyjam šitą prastą taisyklą, mažiaus negerumų męs turėsim žinojime ką valgysiu ir ką gersiu, nes džiaugsmai gyvenimo karalystėi Dievo nesusideda tiktai iš valgymo ir gėrimo. Todel-gi męs turim pilniau suprasti, jog pats maistas ir gėrimas nėra kūno suterštojais, o tiktai jų pasekmės tuomi yra.

## CITRINOS MAISTAS.

Citrina yra vienas iš kelių rūgštinių vaisių kurie yra galima naudoti labai naudingai. Ypatingai pasekminga, širdies, jaknų, pūslės ir inkstų negerumuose. Naudok syvus vienos citrinos, gerai užsūdytos, pusvalandį prieš kiekvieną valgymą bei tyrus syvus vienos citrinos po kiekvienam valgymui. Kuomet alkanas uždėk blynialį citrinos nupjovęs ant liežuvio o išspjauk kaip tik pradeda karsti. Kuomet ištroškęs, naudok citrinos syvus. Dadėk da daugiaus citrinų syvų, kasdien, pakol galėsi priimti septynias ir daugiaus citrinas kas-

dien. Siurbk syvus per šiaudą. Visuomet išplauk dantis po citrinų naudojimo.

Citrinos savo atlaiko beveik visą metą ir galima jąs panaudoti kaipo dirksnių stiprintoją ir vidurių valytoją, — tiktai remsis ant sujungimo. Šaltam vandenyj, citrina darodys vėsinanti; karštam vandenyj padidina prakaitavimą; gerai užsūdyta sukele širdies veikmę per lėtą veikmę jaknų. Paimta su dviguba kiekybe riebios grietinės, — tuojaus po išgėrimo puoduko francūziškai varvintos kavos, veikia it vidurių valytojas. Aliejus mažose kiekybėse darodo maistingumą; citrinos syvai sumaišyti su aliejum, padaro niekuomi neviršinantį odos maistą, kuris išrauja odos ligas; šituom patim trinant galvą, prašalina pleiskanas ir sustabdo plaukų slinkimą; syvai citrinos įplakti stiklan saldaus pieno, prašalins rūgštis iš sistemos bei išgydys rheumatizmą, inkstų ir tulžies negerumus. Buityje, citrina yra galima teip-tai daugeriopai sunaudoti, jog beapsirikimo galima ją pavadinti visatinu vaistu,

# TURINYS.

Grūdai ir Jų Vertė. . . . . 5
Duonos Darymas. . . . . 8
Duona. . . . . 14
Pusrytinė Duona — Liauninanti Duona — Liauninantis Maistas — Saldi Duona — Fruktų (vaisių) Duona.
Pampuškos ir Blynai. . . . . 17
Sveikatos Pyragėliai — Vokiški Bulviniai Blynialiai — Visos Dienos Blynialei.
Gėrimai . . . . . 18
Kinų arba Japonų Arbata — Arabiška Kava—Prideran-tis Kavos Naudojimas — Spiritiniai Gėralai — Druskos Degtinė — Saldus Skonis Burnoi — Arti Kavos — Kviečių Kava Išminties Kava — Sveikatos Kava — Kokoa — Šokoladas — Grūdų Maišyta Kava — Arbatiniai Gėrimai — Slidžios Vinksnos Žievės Arbata — Sėlenų Arbata Sėmenų Lemonadas — Apelsinadas — Karštas Lemonadas — Vynuogių Syvai.
Pyragai . . . . . 24
Varškėtis — Kempynės Pyragas — Mazdaznan Pyragas —Holandiškas Apcukravimas — Kokoa-riešučių Saldainiai — Šokolado Sluogsninis — Šokolado Paliava — Imbierinė Duona — Trupulis — Žemvuogių Pilalas — Spalgenų Pilalas — Kukuliai.
Cukerkos . . . . . 29
Kokoa-riešučių Cukerkos — Cukerkuoti Fruktai — Riešutinė Cukerka — Šokolado Lydytinės.
Javų Maistai . . . . . 30
Kūdikio Maistas — Garuodinti Kviečiai — Prastas Valgis — Prastas Kvietinis Valgis — Tolryčių Kvietinis Valgis — Triuškinti Kviečiai — Saldųs Kukuruzai—Kvietinė Košė — Cielų Kvieėių Mišinys.
Prieskoniai . . . . . 34
Pieniški Maistai . . . . . 36
Pienas bei Grietinė — Sūris — Varškė — Sviestas.
Krėtiniai . . . . . 37
Prasta Mejonaza — Prancūziškas Krėtinys — Prastybės Krėtinys.
Dažalai . . . . . 38
Mėtų Dažalas — Grietinės Dažalas — Tomatų Dažalas Rausvas Dažalas — Duonos Dažalas.
Keušiniai . . . . . 39
Minkštai Šutinim's — Kietai Šutinti — Leistiniai — Suplakti Keušiniai

VAISIAI Jų Vertė ir Nauda. . . . . 41
Vaisiai Švieži, Džiovinti ir Pečėtyti. . . . . 45
Vynvaisis (Grapefruit). — Obuoliai — Vyšnios — Citrinos — Spanguolės—Žemuogės — Persimonai — Vynuogės Gervauogės — Avietės — Slyvos.
Mėsa. . . . . 50
Riešutai. . . . . 52
Kaib Padaryti Žemriešučių Sviestą — Žemriešutinė — Kaštanai—Valakiškų Riešutų Sviestas—migdolinis Sviestas — Kokoariešutis — Brazilijiškų Riešutų Sviestas — Lazdų Riešutai.
Aliejai. . . . . 54
Alyvų Aliejus—Kapočių (Salad) Aliejus—Medvilnės Sėklų Aliejus—Saulegrįžių Sėklų Aliejus—Kukuruzų Aliejus—Kokoariešučių Aliejus—Aliejai Abelnai.
Daržovės. . . . . 57
Štarelei (Asparagus)—Burokai—Kepti Šabalbonai—Kopūstai—Rauginti Kopūstai — Žiedkopūstis (Kauliflower) Morkos—Selerijos — Žali Kukuruzai—Pienės — Špinagai Būlvės—Virti Svogūnai—Žirniai—Tomatos—Šabalbonai
Sriubos. . . . . 63
Sriuba del Ligonių—Sriubų Skystimas—Triuškintų Miežių Sriuba—Daržovių Sriuba—Selerijų Sriuba — Ryžių Makaronų Sriuba—Žirnių Sriuba—Tomatų Sriuba—Šabalbonų Sriuba—Miežienė—Daržovių Šutytienė.
Įžanginiai arba Suriinktiniai Valgiai. . . . . 67
Formula 1-ma Sujungimas Vaisių, Riešutų ir Grūdų. Formula 2-ra Sujungimas Daržovių, Riešutų ir Grūdų. Naturalia — Slyvinė — Jūrinė — Pomata — Šeimynienė — Italijoniška Spagetė.
Sveikatos Taisyklos. . . . . 71
Priminim's Metlaikio. . . . . 72
Citrinos Maistas. . . . . 73

# SVEIKATOS IR KVĖPAVIMO LAVINIM'S.

ANOT Dr'o. O. Z. HANISH.

Tai yra tobulas būdas Atgaivinimo Žmogaus Dvylikos Pajautimų Veikmėn, užtikrinantis sveikatą ir Proto Pajiegą. Išaiškinimas Motinos Kvėpavimo ir Ypatiško Kvėpavimo. Paslaptis Ylgo bei Laimingo Gyvenimo. Ga-Llama, centralizuojantis Gyvasties Principas, bei jo Svarba Gaminimia Elektriškų Sūlčių per Gangliją Nervų Sistemos. Vietovė Dūšios, Dvasios ir Proto Žmogaus kūnia nurodyta. Atgaivinimas atminties, naudojimas Valios, Saupasitikėjimas, Savistovystė. Maistas, Pasninkas, Lavinimas, Magnetizmas, Elektrizmas, Gydymas ir kitos tėmos išskirtinai praktiškos prigimties, perskaitlingos paminėjimui.

Septynios pamatinės lekcijos šito veikalo, kuris ištiesų yra svarbiausiu šią-dien ant šios veido žemelės, — Kiekvienam, kuris nori pagerinti, savo dabartinį gyvenimą.

Šitie septyni žemčiūgai, yra dabar gaunami Lietuviškoi kalboi, po žemiaus paminėtu antrašu. 25c. už lekciją.

---

# JEZUS NAZARETĖNAS.

Arba apsakymas gyvenimo Jezaus Kristaus, kaipo yra pažymėta Tolryčių žinyčiose.

Šitai yra apsakymas gyvenimo to didvyrio — Jezaus, pagal žinystę imtą iš ištikimų šaltinių, kuris atidengia visas paslaptis Jo gyvenimo. Tai yra svarbus dokumentas kiekvienam tiesos jieškotojui. Kaina 35c. Agentams gausus nuošimtis. Gaunama po žemiaus paminėtu antrašu.

---

# MAZDAZNAN MAISTŲ RANKVEDIS.

Ištiesų, tai yra Ensyklopedija maistų, kur visoki maistai yra moksliškai išaiškyti—kokę turi savėje medegišką verte, kada ir kaip juos pataisyti ir kaip juos sujūngti, idant naudojant įgyti priderantę naudą.

Kaip tiktai žmonės išmoks sau pasitaisyti lygsvaringai žmogų maitinančius atsakančius maistus, teip greitai girtuoklystė ir daug kitų beprotysčių pranyks iš tarpo žmonijos.

Kningutė verta auksu savo svaros. Reiktų jai rastis pas kiekvieną Lietuvį. Gaunama po žemiaus minėtu antrašu Kaina 50c. Visos viršminėtos kningos gaunamos pas:

J. A. ZELTCHIUS
415 Madison St.,
Seattle, Wash. U. S. A.

DEC 23 1912

LIBRARY OF CONGRESS
0 014 424 221 A